

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
ГБПОУ МО «Электростальский
колледж»

 Л.И.Михайлова

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ МО
«Электростальский колледж»



Л.А. Виноградова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
«Стрелковый тир»

Разработал(а): Преподаватель: Жуков А.С.

г.о.Электросталь, 2019 год

1. Общая характеристика рабочей программы.

Программа Стрелкового тира имеет *социально-педагогическую направленность*, относится к *военно-патриотическому направлению*.

По виду данная программа является *модифицированной, по уровню освоения - профессионально-ориентированной*.

Программа Стрелкового тира составлена на основе программы по пулевой стрельбе для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).

Программа адаптирована к условиям ГБПОУ МО «Электростальский колледж». Она носит развивающий характер. В отличие от программ, предназначенных для школ спортивного мастерства, данная менее интенсивна, но более разнообразна. Согласно данной программе студенты обучаются техникам боевой и спортивной стрельбы при активном включении физической и строевой подготовки на основе морально-психологического осмысления.

Стрелковое дело рассматривается не только как прогрессивное военно-спортивное направление, но, прежде всего, как средство нравственно-патриотического воспитания.

1.1. Новизна программы.

Настоящая программа определяет образовательную стратегию деятельности объединения дополнительного образования – Стрелкового тира.

Данная программа носит образовательный характер. Обучающая составляющая реализуется в процессе учебно-тренировочных занятий в клубе. Воспитательная – в процессе проведения выездных тренировок, сборов, марш-бросков, практических выездов в воинские части, поездок по местам боевой славы России, встреч с ветеранами и офицерами ВС, участниками боевых действий, лыжных и пеших прогулок и др.

Программа разработана специально для ГБПОК МО «Электростальский колледж» и преследует сверхзадачу подготовки и воспитания будущего воина. Именно поэтому в программе уделяется внимание военной, спортивной, психологической подготовке, патриотическому и нравственному воспитанию в комплексе, в котором одно дополняет другое. Программа ориентирована на подготовку студентов к достойной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Программа осуществляется в Стрелковом тире, оборудованном в соответствии с современными требованиями.

1.2. Актуальность программы.

Пневматическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения и общества в целом.

Огневая и военно-прикладная подготовка требует хорошей физической подготовленности и, в свою очередь способствует, ее развитию. Она влияет на физическое совершенствование человека: способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, укрепляет память, устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями.

Главными качествами стрелка-воина и стрелка-спортсмена, определяющими успех, являются целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, трудолюбие, ответственность, способность управлять своими действиями, высочайшая дисциплинированность. Проявлять высокие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Собранность и дисциплинированность, необходимы стрелку не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием. Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять.

Популяризация пневматической стрельбы способствует передаче новому поколению накопленного жизненного опыта в военном деле, формированию ценностных ориентаций, нравственному оздоровлению и культурному развитию общества. Это один из способов социализации личности.

Таким образом, реализация данной программы актуальна, поскольку работает на развитие необходимого спектра способностей, личностных качеств, знаний и умений будущего воина.

1.3. Педагогическая целесообразность программы.

Реализуется Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации». В ней приоритетным направлением названа военно-прикладная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах.

Высоко значение данной программы и с позиции спортивной подготовки. Стрельба из пневматического оружия рассматривается и как самостоятельный вид спорта, и как составная полиатлона и морского многоборья. Обучение спортивной стрельбе согласно данной программе проводится в соответствии с требованиями к подготовке стрелков-спортсменов и приводит к достижению спортивных результатов.

2. Целеполагание

2.2. Цель рабочей программы создание условий для физического развития и военно-патриотического воспитания студентов в процессе овладения стрелковой подготовкой и военно-прикладными видами деятельности.

2.3. Задачи обучения

1) сформировать устойчивые знания:

1. о мерах безопасности: в тире, при обращении с разными видами оружия, при работе с тренажером СКАТТ, при проведении стрельб, на соревнованиях, при проведении марш-броска;
2. о ТТХ оружия: АК-74, ПМ; характеристиках, основных частях пневматической винтовки и пневматического пистолета,
3. о технологии стрельбы: основные элементы техники выполнения выстрела, понятия «район колебаний», «ожидание» и «встреча выстрела»;
4. об истории оружия: об эволюции автомата и пистолета,
5. о физиологической природе стрелка, управлении ею: о работе костно-связочного аппарата, мышцах, их взаимодействии при стрельбе, о закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, о пагубном влиянии вредных привычек, о способах сохранения рабочего состояния во время выстрела и после него, о координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
6. о психологической подготовке стрелка: о различных способах управления собой и проявления волевых качеств;
7. о правилах соревнований по спортивной стрельбе и полиатлону;

2) закрепить в ситуации реальной воинской коммуникации:

- положения Строевого Устава ВС РФ «Строевые приемы и движения с оружием», «Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении с оружием»;

3) побудить к активному поиску информации:

- о героических подвигах стрелков, бойцов морской пехоты, морского спецназа,
- о знаменитых российских оружейниках В. Федорове, М. Калашникове,

4) привить умения:

- держать себя в руках при любых обстоятельствах;
- выполнять строевые приемы и движения с оружием, воинское приветствие в строю на месте и в движении с оружием;

5) научить:

- выполнять разборку-сборку АК-74 в пределах 50 секунд, снаряжать магазин патронами в пределах 50 секунд, уметь собирать пистолет;
- из боевого оружия на СКАТТ выполнять норматив: 18 из 30;
- по спортивной стрельбе из пневматического оружия выполнять упражнения МП-2, выполнять выстрелы из положения «Лежа», «стоя», «с колена»;
- по стрельбе из малокалиберного оружия показывать положительный результат;
- по общефизической подготовке показывать выносливость при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре от пола или иной опоры – 8-10 раз,
- по специальной физической подготовке показывать выносливость при работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления; статистическую выносливость при выполнении отдельного выстрела или серии,

б) развивать:

- выносливость, ловкость, способность к волевому сосредоточению, управлению собой;
- специфические качества военного человека: визуальную, слуховую и кинестетическую память, психическую устойчивость, способность к выработке и принятию интеллектуальных решений в любой ситуации,

7) воспитывать

- ответственность, целеустремленность, стремление служить Отечеству;
- формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям огневой и военно-прикладной подготовкой, к занятиям физической культурой;
- желание изучать традиции и историю Отечества.

3. Методы формы образовательной деятельности

3.1. Педагогические методы

Организационные методы:

- *словесные:* беседа, рассказ;
- *практические:* работа по алгоритму, упражнения;
- *наглядные:* показ видеоматериалов, иллюстраций, показ-исполнение педагогом, работа по образцу, наблюдение.

Специфические методы и приемы:

В огневой подготовке и занятиях строевой подготовкой используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: *целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный*. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: *повторный и переменный*. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – *повторно-интервальный метод*. Вся подготовка стрелка направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только *повторно-интегральный метод*.

Занимаясь стрельбой и военно-прикладными видами деятельности воспитанники должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение *приемами саморегуляции и самовнушения*.

В учебно-тренировочном процессе также актуальны методические приемы:

- расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам),
- повторение действий по выполнению определенной операции,
- использование при начальном обучении облегченных условий.

3.1. Формы занятий

По организации форма занятий – групповая, индивидуальная.

По проведению актуальны применяются формы занятий:

- комбинированное занятие
- учебно-тренировочное занятие,
- учебно-тренировочный выезд;
- военная игра-соревнование;
- творческая встреча и др.

4. Особенности работы с коллективом

Условиями отбора студентов для занятий по программе являются их желание заниматься огневой и военно-прикладной подготовкой, дисциплинированность и способность к систематическим занятиям.

Воспитательная работа в Стрелковом тире направлена на развитие личности будущего защитника Отечества. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления приходить на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний руководителя.

В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед воспитанниками задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

В воспитательной практике в процессе обучения в Стрелковом тире целесообразно использовать многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество более опытных и успешных.

В формировании нравственного облика студентов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действий. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Каждый студент, занимающийся по программе дополнительного образования, должен приходить в клуб не менее двух раз в неделю, только в таком случае он может стать членом клуба и достичь успехов в огневой подготовке.

Занятия преимущественно групповые с дифференцированным подходом. Одновременно в группе могут заниматься студенты разных лет обучения.

Специфика клубной деятельности допускает не одновременные занятия всех членов учебной группы. Воспитанники приходят в клуб в удобное для них время и выполняют учебную программу.

Занятия осуществляются по сменам. Каждая смена начинает работать одновременно, соблюдая требования воинского этикета, и в полном составе выполняет физическую разминку.

В этом случае начало занятия общее, а продолжение – по индивидуальным траекториям. Среда стрелкового тира организована так, чтобы у педагога был достаточный обзор, и возможность работать с каждым студентом.

Группа одного года обучения собирается вместе для коллективных видов деятельности: соревнований, отработки комплекса строевых приемов с оружием, тренировочного или игрового выезда, встречи с ветеранами, просмотра учебного фильма и т.д.

Рабочая программа предусматривает 4 часа в неделю, итого 180 часа за учебный год, в том числе:

Четверть	Всего часов	Теория	Практика
I полугодие	90	10	80
II полугодие	90	18	72
Всего:	180	28	152

5. Планирование

5.1. Учебно-тематическое планирование на год обучения

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
1	Меры обеспечения безопасности в тире и при проведении стрельб.		4	2	6
2	Школа мужества	Морально-волевая и психологическая подготовка	6	14	20
		Устав ВС РФ и строевая подготовка	2	12	14
3	Подготовка к стрельбе из оружия	История и современные образцы стрелкового оружия	2	2	4
		Тактико-технические характеристики боевого оружия	2	10	12

		Стрельба из оружия. Тренировки на СКАТТ		26	26
4	Спортивная стрельба	История и теория спортивной стрельбы	2		2
		Тактико-технические характеристики спортивного оружия	2	4	6
		Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ»		14	14
		Стрельба из пневматической винтовки	4	32	36
		Стрельба из пневматического пистолета		14	14
5	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	2	8	10
		Общая физическая подготовка		10	10
6	Организа- ционная подготовка	Правила соревнований	2		2
		Инструкторская практика		2	2
		Судейская практика		2	2
				Итого: 180	

5.2. Содержание программы обучения

Раздел 1. «Меры обеспечения безопасности»

Теория. Меры безопасности в тире. Меры безопасности при обращении с разными видами оружия. Меры безопасности при работе с тренажером СКАТТ. Меры безопасности при проведении стрельб. Меры безопасности на соревнованиях. Меры безопасности при проведении марш-броска.

Практика. Учение по соблюдению мер безопасности.

Раздел 2. «Школа мужества»

Теория. Морально-волевая и психологическая подготовка. Встречи с участниками боевых действий. Сквозная тема встреч: «Труд и воля – основа военной подготовки». Воля. Трудолюбие. Управление эмоциями. Способы управления собой.

Практика. Отработка волевых качеств в игре и во время выполнения стрелковых упражнений. *Зачет по разделу.* Марш-бросок с выполнением боевой задачи.

Теория. Строевой Устав ВС РФ. Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении с оружием.

Практика. Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении без оружия. Строи отделения (Закрепление). Строевые приемы и

движения с оружием. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении с оружием. *Зачет по разделу.* Представление композиции «Строевые приемы с оружием».

Раздел 3. «Подготовка к стрельбе из оружия»

Теория. История огневой подготовки в ВС России. Воспитательные беседы о героических подвигах стрелков в начале истории стрелкового оружия. История и современные образцы стрелкового оружия. Автоматическое оружие. Пистолеты. Просмотр учебных фильмов. Тактико-технические характеристики АК-74, ПМ.

Практика. Разборка-сборка АК-74. Снаряжение магазина. Сборка пистолета. *Зачет по разделу.* Соревнования. Викторина по фильмам.

Практика. Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ. Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ. *Зачет.* Соревнования на приз стрелкового тира.

Раздел 4. «Спортивная стрельба»

Теория. Характеристика, основные части пневматической винтовки. Характеристика, основные части пневматического пистолета. Основные элементы техники выполнения выстрела. «Район колебаний», необходимость выполнения выстрела в «районе колебаний». «Ожидание» и «встреча» выстрела.

Практика. Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (тренировочная отработка разных видов стрельбы). Стрельба из пневматического пистолета по мишени с черным кругом (тренировочная отработка разных видов стрельбы). *Зачет по разделу.* Оценка по кучности.

Раздел 5. «Физическая подготовка»

Теория. Общая физическая подготовка. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие при стрельбе. Закаливание, режим и их значения для стрелка-спортсмена. Пагубное влияние вредных привычек.

Практика. Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры, медленное приседание и возвращение в исходное положение, кистевая динамометрия, упражнения на развитие равновесия, упражнения на развитие координации, упражнения на развитие силовой выносливости. Размеренный бег. Подвижные игры. Силомер. Подтягивание. Ходьба на лыжах.

Теория. Специальная физическая подготовка. Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него. При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Внимание его значение для стрелка, виды.

Практика. Специальная физическая подготовка. При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления, удержание

пистолета в районе прицеливания – мишень № 4, выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2, статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию, системы «стрелок – оружие», при выполнении отдельного выстрела или серии. *Зачет по разделу. Соревнования.*

Раздел 6. «Организационная подготовка»

Теория. Правила соревнований.

Практика. Инструкторская практика. Судейская практика. Обязанности дежурного. Подготовка мишеней. *Зачет по разделу.* Работа в качестве показчика, контролера.

5.3. Почасовое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание		Виды деятельности	Технич. оснащ.	Метод. оснащ.	Приемы и методы организации занятия			Форма занятия		Контроль
		Теория	Практика				Методы (по способу организ.)	Методы (по уровню деятел.ев)	Методы (по форме организ. деятел.)	По проведению занятия	По организации	
1-4	Вводное занятие.	Меры безопасности в тире. Меры безопасности при обращении с разными видами оружия. Меры безопасности при работе с тренажером СКАТТ. Меры безопасности при проведении стрельб. Меры безопасности на соревнованиях. Оборудование тира. Устав ВС РФ и строевая подготовка	Учение по соблюдению мер безопасности. Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении без оружия. Строи отделения.	Запоминают меры безопасности	Оборудование тира	Наставл. по огневой подгот.	Словесн. Нагляд.	Репрод.	Фронт.	Комб. занятие	Груп.	Зачет
5-9	Тактико-технические характеристики АК-74	История огневой подготовки в ВС России. ТТХ АК-74	Разборка-сборка АК-74.	Запоминают ТТХ АК-74. Разбирают АК-74	АК-74 СКАТТ	Наставл. по огневой подгот.	Словесн. Нагляд. Практик.	Частич.-поиск.	Инд.-фронт.	Комб. занятие	Груп.	
10-14	Героические подвиги стрелков в начале истории стрелкового оружия.	Снаряжение магазина патронами.	Снаряжение магазина патронами.									
15-19	Способы управления собой.	Воля. Трудолюбие. Управление эмоциями.	Отработка волевых качеств во время выполнения стрелковых упражнений.	Отрабатывают стрельбу из АК-74	АК-74 СКАТТ	Жаров К.П. Волевая подготовка спортсме..	Словесн. Практик.	Частич.-поиск.	Инд.-фрон.	учебно-тренир. занятие	Груп.	Соревнования по разборке-сборке АК
20-24	Стрельба из АК-74 на тренажере	Строевой Устав ВС РФ.	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ. Строевые приемы и движения с оружием.	Отрабатывают стрельбу из	АК-74 СКАТТ	Наставл. по огневой	Словесн. Практик.	Исслед.	Инд., групп.	учебно-тренир.	Инд.,	

	СКАТТ.		Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	АК-74	подгот.	Словесн. Практи.	Исслед.	Инд., групп.	занятие	
20-24	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Стреловой Устав ВС РФ.	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из АК-74	Наставл. по огневой подгот.	Словесн. Практи.	Исслед.	Инд., групп.	учебно-трениро-вочное занятие	Инд., Соревнования по разборке АК
25-29	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Стреловой Устав ВС РФ.	Стреловые приемы и движения с оружием. Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из АК-74	Наставл. по огневой подгот.	Словесн. Практи.	Исслед.	Инд., групп.	учебно-трениро-вочное занятие	Инд.,
30-34	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Стреловой Устав ВС РФ.	Стреловые приемы и движения с оружием. Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из АК-74	Наставл. по огневой подгот.	Словесн. Практи.	Исслед.	Инд., групп.	учебно-трениро-вочное занятие	Инд.,
35-39	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Стреловой Устав ВС РФ.	Стреловые приемы и движения с оружием. Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из АК-74	Наставл. по огневой подгот.	Словесн. Практи.	Исслед.	Инд., групп.	учебно-трениро-вочное занятие	Инд.,
40-44	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Стреловой Устав ВС РФ.	Стрельба из АК-74 на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из АК-74	Наставл. по огневой подгот.	Словесн. Практи.	Исслед.	Инд., групп.	учебно-трениро-вочное занятие	Инд., Соревнования АК-74. СКАТТ
45-49	Тактико-технические характеристики ПМ.	Тактико-технические характеристики ПМ.	Представление композиции «Стреловые приемы с оружием». Сборка пистолета.	Представляют стреловые приемы с оружием	Пособ. «Стрелковое оружие»	Словесн. Практи. Нагл.	Частич. поиск.	Фронт.	Зачетное занятие	Груп. Показ
50-59	Автоматическое оружие.	История и современные образцы стрелкового оружия. Автоматическое оружие. Просмотр учебного фильма.		Видео-система	Д/ф «Стрелковое оружие»	Словесн. Нагл.	Частич. поиск.	Фронт.	Комб. занятие	Груп. Викторина на по фильму.

60-64	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Правила соревнований.	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из ПМ	ПМ СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	учебно-тренировочное занятие	Инд.,
65-69	Правила соревнований.	Правила соревнований.	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из ПМ	ПМ СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.,
70-74	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Обязанности дежурного. Подготовка мишеней.	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из ПМ	ПМ СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.,
75-79	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Обязанности дежурного. Подготовка мишеней.	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из ПМ	ПМ СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.,
80-84	Повторный инструктаж	Меры безопасности в тире. Меры безопасности при обращении с разными видами оружия. Меры безопасности при работе с тренажером СКАТТ. Меры безопасности при проведении стрельб. Меры безопасности на соревнованиях.	Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2, статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию, системы «стрелок – оружие», при выполнении отдельного выстрела или серии.	Отрабатывают стрельбу из пневматического пистолета	Пневм. пист. Мишенные установки	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.,
85-89	Инструкторская практика	Инструкторская практика	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из ПМ	ПМ СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.,
90-94	Судейская практика.	Судейская практика.	Стрельба из ПМ на тренажере СКАТТ.	Отрабатывают стрельбу из ПМ	ПМ СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.,
95-99	Характеристика основных части пневматической винтовки	Характеристика, основные части пневматической винтовки.	Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (лежа).	Отрабатывают стрельбу из пневматической винтовки	Пневм. винт. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.-поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.,

100	«Район колебаний»	«Район колебаний», необходимость выполнения выстрела в «районе колебаний».	Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (лежа).	Отрабатывают стрельбу из пневматическо й винтовки	Пневм. винт. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практ. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.
- 104											
105	«Ожидание» и «встреча»	«Ожидание» и «встреча» выстрела.	Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (лежа).	Отрабатывают стрельбу из пневматическо й винтовки	Пневм. винт. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практ. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	учебно- трениро вочное занятие	Инд.
- 109											
110	Стрельба из пневматической		Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (лежа).	Отрабатывают стрельбу из пневматическ ой винтовки	Пневм. винт. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практ. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	учебно- трениро вочное занятие	Инд.
- 114	мишени по черным кругом										
115	Основные элементы техники выполнения выстрела.	Характеристика, основные части пневматического пистолета. Основные элементы техники выполнения выстрела.	Стрельба из пневматического пистолета по мишени с черным кругом (лежа).	Отрабатывают стрельбу из пневматическ ого пистолета	Пневм. винт. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практ. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд.
- 119											
120	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие при стрельбе.	Общая физическая подготовка. Костно- связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие при стрельбе.	Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (лежа).	Отрабатывают стрельбу из пневматическ ой винтовки	Пневм. винт. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практ. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд., Соревн ова-ния на СКАТТ пн.винт
- 124											
125	Морально-волевая и психологическая подготовка	Встречи с участниками боевых действий – морскими пехотинцами. Тема встреч: «Труд и воля – основа военной подготовки».	Слушают. Задают вопросы.	Видео- система			Словесн.	Частич.- поиск.	Фронт.	Творче ская встреча	Груп.
- 129											

130 134	Стрельба из пневматического-го пистолета	Специальная физическая подготовка. Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него.	Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматического пистолета	Отрабатывают стрельбу из пневматического пистолета	Пневм. пист. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд., Групп.	
135 139	Стрельба из пневматического-го пистолета	При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).	Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматического пистолета	Отрабатывают стрельбу из пневматического пистолета	Пневм. пист. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд., Групп.	
140 144	Внимание его значение для стрелка, виды	Внимание его значение для стрелка, виды.	Тренировочные занятия на тренажере «СКАТТ». Стрельба из пневматического пистолета Специальная физическая подготовка. При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления, удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4.	Отрабатывают стрельбу из пневматического пистолета	Пневм. пист. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд., Групп.	
145- 149	Стрельба из пневматического-го пистолета		Стрельба из пневматического пистолета. Специальная физическая подготовка. При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления, удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4.	Отрабатывают стрельбу из пневматического пистолета	Пневм. пист. СКАТТ	Пособие по СКАТТ	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	учебно-тренировочное занятие	Инд., Групп.	Соревнования на СКАТТ пн.пист

150	Закаливание, режим и их значения для стрелка.	Закаливание, режим и их значения для стрелка.	Стрельба из пневматической винтовки (лежа)	Отрабатывают стрельбу из пневматической винтовки	Пневм. винт. мишен. устанoв	Пулевая стрельба	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	учебно-тренировочное занятие	Инд., Групп.
154	Стрельба из пневматической винтовки	Пагубное влияние вредных привычек.	Стрельба из пневматической винтовки (лежа)	Отрабатывают стрельбу из пневматической винтовки	Пневм. винт. мишен. устанoв	Пулевая стрельба	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд., Групп.
155	Стрельба из пневматической винтовки		Стрельба из пневматической винтовки (лежа)	Отрабатывают стрельбу из пневматической винтовки	Пневм. винт. Мишенные устанoв-ки	Пулевая стрельба	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд., Групп.
159											
160											
164											
165											
169	Стрельба из пневматической винтовки		Стрельба из пневматической винтовки (лежа)	Отрабатывают стрельбу из пневматической винтовки	Пневм. винт. мишен. устанoв-ки	Пулевая стрельба	Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	Комб. занятие	Инд., Групп.
170											
174	Стрельба из боевого оружия		Силомер. Подтягивание.		Гранаты, Оборудование		Словесн. Практик.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	учебно-тренировочный выезд	Инд., Групп.
75											
80	Марш-бросок		Марш-бросок с выполнением боевой задачи.	Проходят дистанцию с усложнением	Гранаты, Оборудование		Словесн. Практик. Нагл.	Частич.- поиск.	Фронт. Инд.	военная игра-соревнование	Групп.

6. Результативность

6.1. Ожидаемые результаты первого года обучения

По окончании обучения воспитанники должны знать:

- меры безопасности: в тире, при обращении с разными видами оружия, при работе с тренажером СКАТТ, при проведении стрельб, на соревнованиях, при проведении марш-броска;
- различные способы управления собой и проявления волевых качеств;
- положения Строевого Устава ВС РФ «Строевые приемы и движения с оружием», «Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении с оружием»;
- о героических подвигах стрелков в начале истории стрелкового оружия,
- об эволюции автомата и пистолета;
- тактико-технические характеристики АК-74, ПМ;
- характеристику, основные части пневматической винтовки и пневматического пистолета, основные элементы техники выполнения выстрела, понятия «район колебаний», «ожидание и «встреча выстрела»;
- о работе костно-связочного аппарата, мышцах, их взаимодействии при стрельбе, о закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, о пагубном влиянии вредных привычек;
- о способах сохранения рабочего состояния во время выстрела и после него, о координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
- правила соревнований по спортивной стрельбе и полиатлону;

уметь:

- держать себя в руках при любых обстоятельствах;
- выполнять строевые приемы и движения с оружием, воинское приветствие в строю на месте и в движении с оружием;

показывать результаты:

- выполнять разборку-сборку АК-74 в пределах 50 секунд, снаряжать магазин патронами в пределах 50 секунд, уметь собирать пистолет;
- из боевого оружия на СКАТТ выполнять норматив: 18 из 30;
- по спортивной стрельбе:

Поза-изготовка для стрельбы «лежа»	выполнение упражнения.МП-2 по условиям соревнований
Поза-изготовка для стрельбы «с колена»	выполнение 2-х серий по 5 в. на 10 м по мишени № 8, оценка по кучности
Поза-изготовка для стрельбы «стоя»	выполнение технически правильных 5-ти выстрелов, дистанция 10м, мишень №8, без оценки результата
Пистолет – стрельба без учета времени	выполнение 2-х серий по 5 выстрелов, дистанция 10 м, мишень № 4, оценка по кучности

Пистолет – без патрона	выполнение 3-х серий из 5-ти технически правильных подъемов по условиям упр. МП-2, дистанция 10 м
------------------------	---

- по стрельбе из малокалиберного оружия показывать положительный результат;
- по общефизической подготовке показывать выносливость при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре от пола или иной опоры – 8-10 раз;
- по специальной физической подготовке:

При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	- в позе-изготовке «лежа»	До 30 минут
	- в позе-изготовке «с колена»	До 15 минут
	- в позе-изготовке «стоя»	10 – 15 подъемов по 10-15 секунд
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		15-20 подъемов по 8-12 секунд
Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2		3-5серий, интервал 30-45секунд
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке «лежа»	до 15-ти секунд
	- в позе-изготовке «с колена»	от 5-ти до 8-ми секунд
	- в позе-изготовке «стоя»	от 5-ти до 8-ми секунд
	- из пистолета	до 10-ти секунд

6.2. Оценка результативности

Текущий контроль за усвоением программы проводится в процессе контрольных упражнений, соревнований и демонстрационных показов:

- по стрельбе из пневматического, малокалиберного, боевого оружия в реальных условиях,
- по стрельбе из разных видов оружия – на тренажере СКАТТ,
- по специальной физической подготовке,
- по общефизической подготовке,
- по строевой подготовке.

По теоретическим темам – по истории оружия, баллистике – проводятся викторины, зачеты.

Критериями оценки являются нормативы, по теоретическим темам – степень правильности ответов.

6.2. Формы подведения итогов реализации программы

- соревнование,
- смотр,
- викторина,

7. Обеспечение реализации программы

Разделы программы	Форма занятий	Форма подведения итогов	Дидактический материал, техническое оснащение
1. « Меры обеспечения безопасности в тире и при проведении стрельб»	Учебные беседы. Тренировочные занятия.	Зачеты.	
2. «Школа мужества»	Учебные беседы. Творческие встречи. Видеопоказ. Выездные тренировки Тактическая игра.	Викторины. Соревнования.	Устав ВС РФ Макеты оружия АК-74 с ремнем Видеосистема
3. « Подготовка к стрельбе из боевого оружия»	Учебные беседы. Учебно-тренировочные занятия Выездные тренировки	Контрольные стрельбы. Квалификационные и календарные соревнования.	Тренажер «СКАТТ» АК-74 ПМ Магазин с патронами
4. «Спортивная стрельба»	Учебные беседы. Учебно-тренировочные занятия	Контрольные стрельбы. Квалификационные и календарные соревнования.	Тренажер «СКАТТ». Пневматическое оружие: пистолеты, винтовки. Мишенные установки. Мишени. «Наставления по спортивной стрельбе»
5. «Физическая подготовка»	Учебные беседы. Тренировочные занятия на лыжне, в парке, в спортивном зале.	Соревнования. Зачеты.	Спортивный инвентарь
6. «Организац. подготовка»	Учебные беседы. Инструкторская и судейская практика во время соревнований и занятий.	Практические зачеты	«Правила соревнований» (тексты)

7.1. Учебно-материальная база

Для успешного проведения занятий создан Стрелковый тир.

В наличии:

- мишенные установки;

- пневматические винтовки разных модификаций,
- пневматические пистолеты разных модификаций,
- АК-74 (учебный),
- магазины,
- ремни для АК-74,
- макеты АК-74,
- тренажеры СКАТТ;
- видеосистема;
- чехлы для переноса оружия;
- комплект литературы; Устав ВС РФ, «Наставления по стрельбе из различного оружия», учебники, книги по вопросам военно-патриотического воспитания;
- сейфы для хранения оружия;
- мишени, пули;
- столы для работы с оружием с нескользящей поверхностью, маты для стрельбы из положения «лежа»;
- видеопроектор, экран;
- полки, столы, необходимые для работы.

7.2. Учебно-методический комплекс

Учебно-методический комплекс по программе Стрелковый тир (далее УМК) создан для осуществления образовательного процесса и обеспечения успеха обучающихся в творческой деятельности.

УМК предназначен для решения полного круга задач, возникающих в рамках образовательного процесса по программе Стрелковый тир

Содержание УМК

I. Дополнительная образовательная программа Стрелковый тир (с приложением учебно-тематического планирования)

II. Материалы для педагога и обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

1. Авторские разработки занятий.
2. Картотека Интернет-сайтов для педагога и обучающихся с краткой аннотацией.
3. Библиотечка «Правила соревнований».
4. Видео-цикл «История стрелкового оружия»
5. Видеотека художественных фильмов «Герои Отечества»
6. Авторская методическая разработка «Методика организации работы Стрелкового тира в условиях дополнительного образования детей»

III. Материалы по индивидуальному сопровождению развития обучающихся:

1. Методика выявления исходного уровня владения навыками.
2. Мониторинг «Ценностные установки».

3. Социометрия.
 4. Методика сформированности коллектива.
 5. Анкеты.
 6. Тесты.
 7. Викторины по темам «Герои и подвиги», «История оружия».
- IV. Материалы по работе с коллективом театра:
1. Разработки просветительских исследовательских экспедиций.
 2. Программы сборов по общефизической подготовке.

7.3. Литература для педагога

1. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. М., 1997.
3. Джгмадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. М., 1998.
4. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. М., 1987.
5. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
6. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. Рига, 1984.
7. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск, 1992.
8. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
9. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М., 1987.
10. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.
11. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова. М.: 1997.
12. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. Краснодар, 1995.

7.4. Литература для обучающихся

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! М, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять. М., 1934.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М., 1977.
4. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. М., 1960.
5. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. М., 1976.
6. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. Минск, 1992.
7. Роль представлений в формировании двигательных навыков. Л., 1957.
8. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. М., 2000.