

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
педагогического совета МАУ «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.10.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ «Старт»
Капустин Р.А.
25.10.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 25.10.2022 №480



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Практическая стрельба»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 12 лет -
17 лет 11 месяцев

Срок реализации программы: 1
год (144 часа)

Автор-составитель:
Начальник отдела реализации
общеразвивающих программ
Боярских Кристина Олеговна

город Урай
2022

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
2.1.	План-график.....	8
2.2.	Содержание программы.....	8
2.3.	Календарно-тематическое планирование	9
3.	Методическая часть программы.....	18
3.1.	Вводная часть программы.....	18
3.2.	Овладение базовой техникой (основами) практической стрельбы	18
3.3.	Заключительное занятие.....	19
3.4.	Врачебный контроль и самоконтроль.....	19
3.5.	Ожидаемые результаты.....	20
3.6.	Контроль освоения программы обучающимися.....	21
4.	Материально-техническое обеспечение	21
5.	Требование к квалификации.....	22
6.	Список литературы.....	22

1. Пояснительная записка

Программа занятий в спортивно-оздоровительных группах по направлению общей физической подготовки с элементами практической стрельбы (далее – Программа) разработана в рамках реализации проекта-участника конкурса социальных и культурных проектов ПАО «ЛУКОЙЛ» «Юный Стрелок», в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа, нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, муниципального образования город Урай, регламентирующих деятельность муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт» (далее – МАУ «СШ «Старт»), в том числе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);

- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);

- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 30 декабря 2021 года № 634-п;

- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

– Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

– Уставом и локальными актами учреждения.

Программа спортивно-оздоровительных занятий адаптирована для различных групп населения, и направлена на их реабилитацию, оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни, предупреждение и профилактику негативных явлений средствами физической культуры и спорта, а также развитие адаптивной физической культуры.

Спортивно-оздоровительные группы формируются по направлению общей физической подготовки с элементами избранного вида спорта, из числа всех желающих заниматься, как не имеющих навыков занятий физической культурой и массовым спортом, так и имеющих навыки и опыт занятий физической культурой и спортом, а также имеющих спортивные разряды и спортивные звания по видам спорта. Формирование спортивно-оздоровительных групп осуществляется ежегодно, на начало текущего календарного года, в соответствии с положением о порядке комплектования и установления режима занятий, утвержденного локальным актом МАУ «СШ «Старт».

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на своевременное физическое развитие детей и взрослых, которое осуществляется целым комплексом средств.

Укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышц спины, пресса и рук, усиление кровообращения. Улучшается осанка, тренируются глазные мышцы, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, концентрация и быстрота движений. Воспитывается выдержка, собранность, закалка воли и характера.

Краткая история практической стрельбы.

Этот новый увлекательный стиль стрельбы зародился в Калифорнии в начале 50-х годов. Через несколько лет он быстро распространился на другие континенты, включая Европу, Австралию, Центральную и Южную Америку, Африку.

Международная Конфедерация Практической Стрельбы (I.P.S.C.) официально была основана на Международной Конференции по Пистолетному Спорту, состоявшейся в Колумбии, Миссури, в мае 1976 года. Сорок представителей со всего мира были приглашены для участия в Конференции, чтобы определить сущность и будущее Практической Стрельбы. Полковник Джеф Купер исполнял обязанности Председателя и был избран первым Президентом Международной Конфедерации Практической Стрельбы.

Меткость, Мощность и Скорость как три равносильных элемента стали объектом внимания Конференции наряду с процедурой и правилами безопасного обращения с оружием. Учреждение Конституции дало рождение Конфедерации. Были разработаны восемь принципов Практической Стрельбы и девиз — DVC — Diligentia, Vis, Celeritas (лат.), что означает Меткость, Мощность, Скорость.

Сегодня Международная Конфедерация Практической Стрельбы развивается более чем в ста странах (называемых Регионами IPSC) от Аргентины до Зимбабве. Каждый год избираемые представители этих Регионов собираются на Генеральной Ассамблее IPSC. В Практической Стрельбе каждый спортсмен стремится достичь выигрышной комбинации меткости, мощности и скорости. В этом виде спорта существуют следующие типы мишеней: стандартная бумажная, качающаяся бумажная, металлическая падающая (пеппер-поппер), металлическая падающая тарелка (круглой или квадратной формы). Соревнования проводятся на небольших стрельбищах, где дистанция выстрела редко превышает 45 метров, по трём основным типам оружия: пистолет калибром 9 мм и более, гладкоствольное полуавтоматическое ружьё, штурмовая винтовка. Поразить 15-ти сантиметровую Зону А с 45 метров или меньше может показаться легкой задачей для опытного стрелка из пистолета, но в Практической Стрельбе разрешено применять только крупнокалиберные пистолеты (9 мм и крупнее). Именно эта минимальная мощность отражает практическое наследие этого современного спорта, так как владение крупнокалиберным оружием гораздо сложнее, чем прицельная стрельба из пистолета с небольшой отдачей, особенно когда стрелок старается двигаться как можно быстрее. Время тоже имеет важное значение. Результат определяется путем деления очков на время.

Сочетания различных типов мишеней, как-то: составные мишени, движущиеся мишени, реагирующие на удар мишени, штрафные мишени, частично закрывающие основные, препятствия; движение, тактический план и другие трудности, которые создатели упражнений могут придумать, служат для того, чтобы держать в напряжении стрелков и развлекать зрителей. Согласно правилам IPSC упражнения должны быть практичными, в то же время приветствуется и разнообразие, чтобы спорт не стал слишком формальным и стандартным. На некоторых соревнованиях не дается предварительная информация об упражнениях, и никто не знает заранее чего ожидать.

Имея боевое происхождение, этот вид спорта сильно видоизменился, так же как каратэ, фехтование или стрельба из лука. Сегодня международные соревнования по Практической Стрельбе, в основе которых лежит безопасность и безопасное обращение с оружием, меткость, мощность и скорость, проводятся по всему миру. Высшее достижение в Практической Стрельбе — стать Чемпионом Мира IPSC. В 1998 году Россия была принята в Международную Конфедерацию Практической Стрельбы. Первое первенство России по Практической Стрельбе состоялось в августе 1999 года в Нижнем Новгороде. В ноябре 1999 года Российская команда приняла участие в XII Чемпионате Мира, проходившем на острове Себу, Республика Филиппины. Второй чемпионат России состоялся в 2000 г. в г. Магнитогорске.

Актуальность данной Программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у занимающихся весь период спортивно-оздоровительных занятий осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие организма и укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности занимающихся, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности занимающихся в двигательной активности через занятия физической культурой и массовым спортом, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств, занимающихся и на этой основе становление навыков владения физическими упражнениями.

Задачи программы:

- освоение правил безопасности при обращении с оружием;
- ознакомление с основными техническими элементами практической стрельбы;
- обучение основам, практической стрельбы и правилам этого вида спорта;
- организация досуга детей и взрослых в свободное время;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе, развитие командного духа;
- укрепление здоровья занимающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и массовым спортом в целом;
- повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Программа предназначена для работы с детьми 12-17 лет 11 месяцев. Годовой план рассчитан с 1 сентября по 31 мая. При занятиях 4 часов в неделю. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Количество учащихся в группе:

- минимальная наполняемость – 10 человек;
- максимальная наполняемость – 20 человек.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	80
2.	Специальная физическая подготовка	35
3.	Технико-тактическая подготовка	21
4.	Психологическая подготовка	2
5.	Контрольные испытания, соревнования	2
6.	Теоретическая подготовка	4
Общее количество часов:		144

2.1. План-график

Основная цель - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

Примерный план-график распределения часов

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Общая Физическая	80	10	9	9	9	8	8	9	9	9
2	Специальная физическая	35	4	4	4	4	3	4	4	3	5
3	Технико-тактическая	21	2	3	3	2	3	3	2	2	1
4	Психологическая	2	1								1
5	Теоретическая	2	2								
6	Контрольные испытания, соревнования	4		2							2
Всего:		144	19	18	16	15	14	15	15	14	18

2.2. Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Практические занятия по физической, технико-тактической подготовке проводятся по общепринятой методике. В ходе практических занятий учащиеся группы осваивают правила IPSC, изучение техники безопасности, техника стрельбы, отработка спуска, правильный хват, стойка, первый выстрел, работа с кобуры, смена магазина, стрельба из одного положения, переносы, стрельба в движении, стрельба из-за укрытий, разбор ошибок, физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для стрелка.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Дата занятия	Кол. часов	Раздел, тема	Содержание занятия
--------------	------------	--------------	--------------------

1-я неделя сентября	1	Вводное занятие. Гигиена и здоровый образ жизни	<i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Влияние здорового образа жизни на здоровье человека. <i>Практика.</i> Проведение входного контроля (собеседование).
	1	История практической стрельбы	<i>Теория.</i> История развития практической стрельбы в России. Беседы о здоровом образе жизни. <i>Практика.</i> Правила поведения в тире, оружие, используемое в практической стрельбе
	2	Стойка в практической стрельбе, хват пистолета	<i>Теория.</i> Стойки и хват пистолета <i>Практика.</i> ОФП, стойка, хват пистолета
2-я неделя сентября	1	Прицеливание	<i>Теория.</i> Правильный вынос оружия на линию прицеливания <i>Практика.</i> Упражнения, направленные на отработку навыка выноса оружия на линию прицеливания.
	2	ОФП в практической стрельбе	<i>Теория.</i> Упражнения для развития внимания и выносливости, координации. <i>Практика.</i> Прыжки, челночный бег лицом вперед и назад.
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Гигиена и самоконтроль. <i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «пятнашки».
3-я неделя сентября	2	Специальные качества	<i>Теория.</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика.</i> Челночный бег. Комбинации из освоенных элементов.
	1	Пристрелка оружия	<i>Теория :</i> Изучение навыка пристрелки оружия. <i>Практика:</i> Пристрелка пистолета
	1	Выхватывание оружия	<i>Теория:</i> Выхватывания пистолета из кобуры, перемещения с оружием <i>Практика.</i> Отработка навыка выхватывания оружия из поясной кобуры,
4-я неделя сентября	1	Наведение оружия на мишень,	<i>Теория.</i> Наведение пистолета на мишень; навык убирать палец со спускового крючка, когда стрелок убирает оружие с цели. <i>Практика</i> упражнение «Шаг выстрел».
	2	Физические упражнения	<i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика</i> Упражнения с гантелями. Челночный бег

	1	Стартовые позиции	<i>Теория.</i> Выхватывания оружия при разнообразных стартовых позициях и положениях оружия; <i>Практика.</i> Упражнения с изменением стартовых позиций
1-я неделя октября	2	Специальные качества	<i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Гимнастические упражнения.
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Упражнения для развития быстроты и координации. <i>Практика.</i> Двусторонняя подвижная игра.
	1	Развитие мышечной памяти выхватывания	<i>Теория.</i> ОРУ. Выхватывание выстрел <i>Практика.</i> : Упражнение выхватывание выстрел (холостой) с шагом
2-я неделя октября	2	Зачетное занятие	<i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов, выхватывание, шаг выстрел (холостой).
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Упражнения для развития быстроты. Упражнения с гантелями. Подвижная игра.
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Развитие выносливости. <i>Практика.</i> Упражнения на турнике и на канате Скакалка.
3-я неделя октября	1	Выхватывание пистолета и производство первого выстрела	<i>Теория.</i> : Выхватывания пистолета в обычной стартовой позиции <i>Практика.</i> выхватывание пистолета с досыланием патрона в патронник
	2	Специальные качества	<i>Теория.</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика.</i> Подвижная игра «Удочка».
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Гимнастические упражнения. Передвижения, остановки
4-я неделя октября	1	Выстрел, ошибки при производстве выстрела	<i>Теория.</i> Характерные ошибки при производстве выстрела и их устранение <i>Практика.</i> Тренировки процесса производства выстрела
	2	Специальные качества	<i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика</i> Упражнения в висах и упорах,
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Элементы ходьбы и бега. Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Кружева»

			Линейные эстафеты. Бег 30 м.
5-я неделя октября	2	Задержка выстрела	<i>Теория и Практика.</i> Задержки, возникающие при производстве выстрела способы их устранения
	2	Специальные качества	<i>Практика.</i> ОРУ. Совершенствование изученных действий с оружием, игра «Пятнашки».
1-я неделя ноября	2	Тренировочные упражнения	<i>Теория и Практика.</i> Тренировочные упражнения «Аккуратность», «Мышечная память».
	1	Подведение итогов стрельб	<i>Теория.</i> Подведение итогов стрельб.
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
2-я неделя ноября	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Упражнения на развитие координации <i>Практика.</i> Подвижная игра «Бой петухов»
	2	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. <i>Практика.</i> ОРУ. Отработка выхватывания пистолета, наведение на цель, прицеливание, выхватывание с досыланием патрона в патронник
	2	Перемещение с оружием	<i>Теория.</i> ОРУ. Виды перемещения <i>Практика</i> Упражнения на развитие равновесия.
3-я неделя ноября	1	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Работа с оружием. <i>Практика.</i> Отработка перемещений с оружием
	2	Стрельба из порта	<i>Теория.</i> ОФП. Упражнение стрельба из порта <i>Практика.</i> Упражнения на развитие равновесия. Отработка навыка стрельбы из порта
	1	Стрельба из положения лежа	<i>Теория.</i> Легкоатлетические упражнения. <i>Практика.</i> Выполнение стрельбы
4-я неделя ноября	1	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Выхватывание пистолета из положения спиной к мишенному полю <i>Практика.</i> Отработка навыка выхватывание и первый выстрел из стартовой позиции спиной к мишеням
	2	Специальные качества	<i>Теория.</i> Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. <i>Практика</i> Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Пятнашки»,
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Упражнения для развития координации <i>Практика.</i> ОФП. Подвижная игра.

1-я неделя декабря	1	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Ошибки при производстве выстрела. <i>Практика.</i> Нарботка навыка контроля оружия в момент производства выстрела
	1	Специальные качества	<i>Теория.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика.</i> ОРУ, Подвижная игра.
	2	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. <i>Практика.</i> Отработка перемещений с оружием, стрельба из порта
2-я неделя декабря	1	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Контроль отдачи оружия и производства быстрого повторного выстрела. <i>Практика.</i> Стрелковое упражнение «шесть выстрелов».
	2	Физическая подготовка	<i>Теория и практика</i> ОФП.
	1	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Стойка и особенность хвата пистолета при стрельбе одной рукой на разных дистанциях. <i>Практика.</i> Упражнение «Билл-Дрилл»
3-я неделя декабря	1	Отработка переноса направления стрельбы по фронту	<i>Теория.</i> Обычный перенос огня, широкий перенос. <i>Практика.</i> Стрелковое упражнение «4x20»
	2	Физическая подготовка	<i>Теория.</i> Легкоатлетические упражнения. <i>Практика.</i> Скоростной бег на короткие дистанции, челночный бег.
	1	Отработка переноса направления стрельбы	<i>Теория.</i> Перенос огня с подшагом <i>Практика.</i> Стрелковое упражнение «Полуволчек»
4-я неделя декабря	1	Подготовительные упражнения	<i>Теория.</i> Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. <i>Практика.</i> Упражнения на развитие координационных способностей.
	2	Отработка стрельбы с движением	<i>Теория:</i> стрельба с движением вперед (особенности прицеливания в движении) <i>Практика.</i> Упражнение стрельба с движением вперед,
	1	Тактика прохождения упражнений	<i>Теория.</i> Умение, верно, оценить мешеную обстановку, распределить боеприпасы. <i>Практика.</i> Прохождение сконструированных

			упражнений
2-я неделя января	2	Отработка стрельбы с движением	<i>Теория и Практика.</i> Отработка стрельбы с движением по фронту, движением назад.
	2	Работа с оружием	<i>Теория и Практика.</i> Отработка стрельбы в движении, вперед, по фронту,
3-я неделя января	1	Работа на снарядах	<i>Теория.</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика.</i> Подвижная игра.
	2	Физическая подготовка	<i>Практика.</i> ОФП.
	1	Стойка для производства выстрела сильной (слабой) рукой.	<i>Теория.</i> Упражнения с гантелями <i>Практика.</i> Отработка стойки для производства выстрела сильной (слабой) рукой
4-я неделя января	1	Выхватывание пистолета сильной (слабой) рукой	<i>Теория.</i> Хват пистолета сильной (слабой) рукой <i>Практика.</i> Отработка выхватывания пистолета сильной (слабой) рукой выстрел (холостой)
	1	Выхватывание пистолета сильной (слабой) рукой	<i>Теория.</i> Хват пистолета сильной (слабой) рукой <i>Практика.</i> Отработка выхватывания пистолета сильной (слабой) рукой выстрел.
	1	Перемещение пистолета из одной руки в другую	<i>Теория.</i> Гимнастические упражнения. <i>Практика.</i> Отработка перемещения пистолета из одной руки в другую без производства выстрела
	1	Перемещение пистолета из одной руки в другую	<i>Теория.</i> Упражнения в ходьбе и беге. <i>Практика.</i> ОРУ. Отработка перемещения пистолета из одной руки в другую с производством выстреле сильной и слабой рукой
1-я неделя февраля	2	Физическая подготовка	<i>Теория.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика.</i> Подвижная игра
	1	Отработка выполнения стрелкового упражнения	<i>Теория.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика.</i> Выполнение стрелкового упражнения на время.
	1	Спецподготовка	<i>Практика.</i> Упражнения на развития ловкости. Подвижная игра.

2-я неделя февраля	1	Спецподготовка	<i>Теория.</i> ОФП. <i>Практика.</i> Комбинации на основе уже освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, с оружием без производства выстрела).
	2	Физическая выносливость	<i>Теория.</i> Физическая выносливость. <i>Практика.</i> Развитие выносливости - эстафеты,
	1	Тренировка переноса оружия с мишени на мишень	<i>Теория.</i> Умение переноса оружия с мишени на мишень при выполнении упражнений <i>Практика.</i> Выполнение упражнения с переносом оружия с мишени на мишень без выстрела
3-я неделя февраля	2	Разбор выполнения стрелковых упражнений	<i>Теория.</i> Разбор выполнения стрелковых упражнений <i>Практика.</i> ОФП.
	1	Упражнение перенос с закрытыми глазами», «Челночный перенос»	<i>Практика.</i> Гимнастические упражнения, упражнения перенос с закрытыми глазами, «Челночный перенос».
	1	«Стрельба по движущейся мишени»,	<i>Теория.</i> Способы поражения движущейся мишени <i>Практика.</i> Отработка поражения мишени способом подлавливания
4-я неделя февраля	2	«Стрельба по движущейся мишени»,	<i>Теория.</i> Способы поражения движущейся мишени <i>Практика.</i> Отработка поражений мишени способом сопровождения
	2	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Техника выполнения стрельбы с перемещением <i>Практика.</i> Выполнение упражнения с поражением движущейся мишени в движении прямо способом сопровождения
1-я неделя марта	2	Работа с оружием	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений с поражением движущейся мишени в движении прямо способом подлавливания
	2	Спецупражнения	<i>Теория.</i> Гимнастические упражнения. <i>Практика.</i> ОРУ. Подвижная игра.
	1	Упражнения по заданию	<i>Теория.</i> и <i>Практика.</i> Выполнение построенных стрелковых упражнений на время
2-я неделя марта	2	Работа в парах	<i>Практика.</i> Упражнения для развития координации движений. Ловля летящего мяча. Игра.
	2	Тренировка	<i>Теория.</i> Тренировка переноса оружия с мишени на

		переноса оружия с мишени на мишень	мишень <i>Практика.</i> Упражнение «перенос пистолета с выстрелом»
	1	Физическая подготовка	<i>Практика.</i> ОРУ.
3-я неделя марта	1	Тренировка челночного переноса	<i>Практика.</i> Упражнение «челночный перенос» с выстрелом
	2	Комбинации стрелковых упражнений	<i>Практика</i> Отработка комбинированных упражнений; стрельба в движении прямо, с поражением мишени челночным переносом огня.
	1	Комбинации стрелковых упражнений	<i>Практика.</i> Отработка комбинированных упражнений; стрельба в движении прямо, с поражением движущейся мишени с закрытым полем поражения
4-я неделя марта	1	Разбор прохождения стрелковых упражнений	<i>Теория.</i> Разбор прохождения стрелковых упражнений и применение навыков. <i>Практика.</i> Строевые упражнения, упражнения ОРУ. Тактика прохождения упражнений
	2	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Повторение пройденного материала.
	1	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игры «Пятнашки», «Салки», челночный бег.
1-я неделя апреля	2	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Тренировочные стрельбы по заданию
	1	Спецупражнения	<i>Практика.</i> ОРУ, упражнения с гантелями
	1	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, стрелковые упражнения
2-я неделя апреля	2	Тактические действия при прохождении стрелковых заданий	<i>Теория .</i> Упражнения для развития ловкости. <i>Практика.</i> Упражнение с оружием в холостую, индивидуальные тактические действия.
	1	Стрельба из за укрытия»	<i>Практика.</i> Упражнения стрельба из за укрытия,
	1	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов.
3-я неделя апреля	1	Смена магазина	<i>Теория.</i> Смена магазина, смена магазина в движении <i>Практика.</i> Отработка смены магазина в движении
	1	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Строевые упражнения, ходьба, бег. Работа с оружием по заданию

	2	Преодоление препятствий	<i>Теория.</i> Преодоление препятствий <i>Практика.</i> ОФП. Быстрый бег с внезапной остановкой.
4-я неделя апреля	1	Преодоление препятствий в движении	<i>Практика.</i> Строевые упражнения, ходьба, бег. Преодоление препятствий в движении
	1	Выполнение упражнений по заданию	<i>Практика.</i> Прохождение построенных упражнений
	1	Работа с оружием	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры. Отработка ранее изученных действий по преодолению препятствий
	1	Работа с оружием	<i>Практика.</i> Отработка перемещений по прямой, по диагонали, с поражением мишени
1-я неделя мая	2	Работа с оружием	<i>Практика.</i> Отработка фронтальных перемещений с оружием. Из фронтальной стойки выхватывание пистолета без поражения мишеней. Подвижные игры.
	1	Работа с оружием	<i>Практика.</i> Отработка перемещений с поражением зачетного фрагмента мишени,
	1	Работа с оружием	<i>Теория.</i> Упражнения для развития ловкости. <i>Практика.</i> Отработка прохождений упражнений с препятствиями, поражение мишени в движении
2-я неделя мая	2	Работа с оружием	<i>Практика.</i> Отработка фронтального перемещения с челночным переносом огня
	1	Анализ пройденных упражнений	<i>Теория.</i> Разбор итогов тренировочных прохождений упражнений <i>Практика.</i> Упражнения на развитие силы. Подвижная игра.
	1	Контрольные тесты	<i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов.
3-я неделя мая	1	Контрольные тесты	<i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов.
	1	Работа с оружием	<i>Практика.</i> Прохождение построенных упражнений с отработкой изученных технических и тактических приемов.
	2	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Подвижные игры - «пятнашки», «салки», футбол.
4-неделя мая	2	Спецупражнения	<i>Практика.</i> Упражнение на развитие ловкости
	1	Игровой день	<i>Практика.</i> Подвижные игры - «пятнашки», «салки», футбол.

	1	Итоги года	<i>Теория.</i> Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года. <i>Практика.</i> Подвижные игры.
Итого:	144		

3. Методическая часть программы

3.1. Вводная часть

Методическая часть Программы включает в себя материал по основным направлениям занятий – теоретической подготовке и общей физической подготовке. К занятиям привлекаются все желающие заниматься физической культурой и массовым спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для практической стрельбы.

Правила и техника безопасности «Практической стрельбы».

Практическая стрельба — вид стрелкового спорта, цель которого – выработка и усвоение приёмов, наиболее полно отвечающих различным случаям применения огнестрельного оружия. Дети, которые занимаются практической стрельбой, становятся в жизни успешными и уверенными в себе людьми. Секция стрельбы воспитывает в них дисциплину, концентрацию и идеальное владение своим телом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.

Сдача нормативов по физической подготовленности.

3.2. Овладение базовой техникой (основами) практической стрельбы

Теоретические занятия.

Изучение правил IPSC, изучение техники безопасности, техника стрельбы, отработка спуска, правильный хват, стойка, первый выстрел, работа с кобуры, смена магазина, стрельба из одного положения, переносы, стрельба в движении, стрельба из-за укрытий, разбор ошибок, физическая разминка.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий практической стрельбой, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях практическая стрельба. Тактика направления спорта. Выбор позиции, темпа. Самостоятельные занятия дома: имитация хвата оружия перед зеркалом; на время.

Практические занятия: Общая физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

3.3 Заключительное занятие

Беседа. Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники владения видом спорта. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

3.4. Врачебный контроль и самоконтроль

Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе учебных занятий, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Перед врачом стоят следующие задачи:

– систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;

– осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебных занятий;

– наблюдение за режимом учебных занятий и отдыха спортсменов;

– участие в планировании учебного процесса групп;

– проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Важнейшим дополнением может и должен служить самоконтроль стрелка. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях. Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Самоконтроль занимающегося, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение общего режима дня. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной спортивной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Соблюдение установленных требований к вентиляции, температуре воздуха, влажности воздуха в зале, уборке в зале.

3.5. Ожидаемые результаты

В результате реализации Программы ожидается достижение следующих результатов:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- устойчивая мотивация утверждения здорового образа жизни;
- укрепление здоровья.

Занимающиеся должны:

1. Освоить:

- выполнение требований инструктора по спорту и традиций коллектива практической стрельбы;
- теоретические знания области физической культуры и практической стрельбы, формирование двигательных умений и навыков;
- основ гигиены и самоконтроля.

2. Знать:

- принципы поддержания в порядке спортивной формы;
- необходимость соблюдения режима работы, отдыха и приёма пищи;
- правила техники безопасности в спортивном зале.

3. Уметь:

- самостоятельно работать по освоению техники и тактики;
- выполнять необходимую (сопутствующую) работу в спортивном зале (уборка за собой личных вещей, посторонних вещей спортивного инвентаря).

4. После прохождения Программы обучения занимающийся должен:

- освоить правила безопасности при обращении с оружием, технику и правила практической стрельбы;
- изучить правил IPSC, отработку спуска, правильный хват, стойку,
- отработать первый выстрел, работу с кобурой, смену магазина, стрельбу из одного положения, переносы, стрельбу в движении, стрельбу из-за укрытий;
- разбираться в видах инвентаря: виды оружия, мишени, кобуры и т.д.
- приобрести навыки практической стрельбы на счет и участия в соревнованиях.

3.6. Контроль освоения программы обучающимися

Ежеквартальный контроль:

- 1) Контроль навыка «Выхватывания» (извлечении оружия из кобуры) из положения «фронтальная стойка» на время (до 3 секунд).
- 2) Выхватывание с наведением пистолета на цель из положения «фронтальная стойка» на цель (2-4 секунды).
- 3) Выхватывание с досыланием патрона в патронник, наведение, на мишень, выстрел из положения «фронтальная стойка» (2-4 секунды).
- 4) Перемещение с оружием влево-вправо-по диагонали, от мишени к мишени (4-8 секунд).

Полугодовой контроль:

- 1) Выхватывание, досылание патрона в патронник, перемещение влево – вправо - по диагонали с поражением мишени (8-10 секунд).
- 2) Из положения «фронтальная стойка» перенос прицеливания слева направо (челночный перенос) без выстрела, с выстрелом (4-6 секунд).
- 3) Стрельба из-за препятствия.

Годовой контроль:

- 1) Поражение движущейся мишени в движении двумя способами («подлавливание» и «сопровождение», 6-10 секунд).
- 2) Преодоление препятствия с оружием (10-15 секунд).
- 3) Комбинированное прохождение упражнений на время (25-40 секунд).

4. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной Программы необходимы:

- 1) стрелковые галереи на 25 и 50 метров с несколькими рубежами и освещением, соответствующие нормативным требованиям к помещению для занятия практической стрельбой;
- 2) спортивный инвентарь и оборудование (оружие, патроны, кобуры, ремни, мишени, очки, наушники и другое;
- 3) спортивная экипировка (таймер, гантели, специальные средства для чистки оружия и т.д.).

5. Требование к квалификации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей образовательной программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы

6. Список литературы

1. Крючин В.А. «Практическая стрельба», 2006.
2. Кондрух А.И. «Организация и проведение соревнований по практической стрельбе в России», 2016.
3. Основные методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Приказ Министерства спорта России от 06.09.2013 N 715, приложение № 21.), нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Практическая стрельба».
4. Правила вида спорта «Практическая стрельба» (пистолет, карабин, ружье) в последней редакции, 2016.