

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Сланцевского муниципального района

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МУДО «Сланцевский ДТ»
протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
МУДО «Сланцевский ДТ»
от 01.09.2018 № 125

СОГЛАСОВАНА

Для реализации на базе
МОУ «Новосельская ООШ»
01.09.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОРЛЕНОК»

**Возраст обучающихся от 12 до 16 лет
Срок реализации – 1 год**

**Киверов Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования
МУДО «Сланцевский ДТ»**

Ленинградская область
г. Сланцы
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Физкультурно-спортивная (вид деятельности-военно-спортивный)

Вид программы. Модифицированная (на основе программы Тюрикова И.И. «Военно-патриотический кружок», НОУ СОШ «Лада»)

Актуальность. Необходимость решения противоречия между огромным потенциалом патриотизма в формировании важнейших позитивных качеств, характеристик у современных детей и все более ослабляющейся его реализацией в условиях современной общественной жизни через разработку, реализацию новых форм патриотического воспитания детей. Обеспечение единства четко структурированного и сформулированного содержания образовательных мероприятий.

Целесообразность

- Соответствует тенденциям патриотического воспитания.
- Межпредметные связи (история, физическая культура, туризм).
- Соответствие возрастным интересам подростков.
- Удовлетворение запросов обучающихся и их родителей.

Цель. Развитие у детей мотивации и потребности к выполнению гражданского долга.

Задачи.

Обучающие

- Формировать систему знаний о взаимосвязи военных достижений и патриотизма, об основах владения оружием, технике безопасности.
- Выработать навык безопасного владения оружием.
- Работать над формированием познавательного интереса к истории России.

Развивающие

- Развивать необходимые личностные качества.

Воспитательные.

- Воспитывать убеждение в необходимости защиты национальных интересов России, возрождения ее силы и могущества, чувство сопереживания.
- Формировать уважение, бережное отношение к традициям, символам, культурному наследию Российского государства

Отличительные особенности.

1. По данной программе могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Изучение практического материала может проходить после усвоения теории по данному вопросу.
2. Каждый год обучения – тематический. 1 год «Военно-спортивный», 2-й год – «Отечественный мяч», 3-й год – «В поход по родным просторам» (туристический).

Отличительные особенности.

- 1) По содержанию - программа предусматривает теоретический и практический материал, который раскрывается на примерах своего края. Местные события изучаются в единстве трех временных измерений: прошлое, настоящее, будущее, что способствует положительной мотивации к занятиям. Кроме того, акцент делается на том, что история — это история людей. Корни человека в истории и традициях своей семьи, своего народа, в прошлом родного края.
- 2) По применяемым технологиям – преобладает технология сотрудничества.

Возраст обучающихся. 12-16 лет.

Условия набора детей –отсутствие медицинских противопоказаний

Сроки реализации - 3 года.

Этапы:

1 этап – ознакомительный. Обучение основа строевой подготовки, владения пневматическим оружием

2 этап - совершенствующий. Совершенствование уровня стрелковой подготовки.

3 этап - специальный. Специальная физическая подготовка

Градация	Количество академ. часов	Количество часов всего	академ.
По годам обучения:			
1 год	72	214	
2 год	72		
3 год	70		
По этапам обучения			
1 этап	72	214	
2 этап	72		
3 этап	70		

Формы образования -в учреждении

Форма обучения - очная

Формы проведения занятий

Формы организации	Форма проведения (основные)	По составу	По возрасту
Аудиторные	Занятие. Тренировка. Соревнование. Турнир	Групповая	В зависимости от возраста скомплектованной группы (могут быть разновозрастные)
Внеаудиторные	Выездные соревнования (по необходимости)		

Календарный график (режим занятий) – на 2018/2019 учебный год

Начало учебного года	Окончание учебного года	Каникулы
06.09.2018	Не позднее 30.05.2019	31.12.2018-08.01.2019 30.05.2019-31.08.2019

Продолжительность учебного года	Количество занятий в неделю	Периодичность занятий	Продолжительность академического часа
34 недели	2	Два раза в неделю по два учебных часа.	45 минут

Ожидаемые результаты и способы их проверки.
Содержание предметных результатов:

знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия; о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат;
- основные правила стрельбы.
- историю развития стрелкового спорта в России; правила безопасного поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием, сигналы во время стрельбы;
- материальную часть пневматического спортивного оружия, правила ухода за ним, обслуживание и выверку прицельного приспособления; порядок стрельбы во время соревнований, работу судей на стрелковых соревнованиях; строение и функции организма человека,

уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.
 - производить неполную разборку и сборку автомата на время;
 - снаряжать магазин автомата патронами;
 - готовить гранату к броску;
 - готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
 - чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
 - кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
 - вносить поправки при стрельбе;
 - осуществлять корректировку и самокорректировку при стрельбе;
 - участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне района и края.
 - гигиену спортсмена.
 - оказывать первую помощь при кровотечениях;
 - кучно и метко стрелять из различного пневматического оружия и из различных положений и на различное расстояние;
 - анализировать результаты своей стрельбы;
 - корректировать и самокорректировать стрельбу, вносить поправки;

№	Ожидаемые результаты	Параметры	Критерии	Показатели	Методы отслеживания
1.		Сформированность системы теоретических знаний, необходимых для работы в школьном музее	<ul style="list-style-type: none"> – Знание и понимание сущности изучаемых по программе тем – Стремление к углублению знаний по конкретным вопросам – Навык ведения беседы по изученным вопросам 	Применение знаний во время выполнения практических заданий.	<ul style="list-style-type: none"> – Блиц-опрос –
		Проявят умение работать в информационном поле при проведении исследований	<ul style="list-style-type: none"> – Уровень эффективности и самостоятельности в процессе поиска самостоятельно находить нужную работу с источниками информации – 	Самостоятельные исследовательские продукты	<ul style="list-style-type: none"> – Анализ результатов самостоятельной работы
2.		Область коммуникации: Будут вступать в эффективное взаимодействие со сверстниками взрослыми	<ul style="list-style-type: none"> – Продуктивность совместной деятельности – Эмоциональное отношение к совместной деятельности – Умение договариваться и находить общее решение – Отношение друг к другу на основе морально-этических, психологических принципов – Аргументированность позиции – Взаимопомощь – Инициативность 	Устойчивые дружественные отношения в коллективе	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение
		Область коммуникации: Будут успешно взаимодействовать со взрослыми	<ul style="list-style-type: none"> – Определение способов взаимодействия – Способность задавать вопросы – Адекватность реагирования на проблему – Способность выслушать и услышать ответ 	Отношения на основе партнерства	<ul style="list-style-type: none"> – Беседы – Совместные мероприятия
		Регуляция: Проявят способность планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	<ul style="list-style-type: none"> – Осознание необходимой для достижения цели последовательности действий – Ориентировка в ситуации – Способность к соотнесению действий, их качества и результата – Оценка рисков 	Высокий уровень самостоятельности на всех этапах деятельности. Доведение действий до конца	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение – Конкурс бальных танцев

		условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	<ul style="list-style-type: none"> – Оценка промахов – Оценка последствий – Принятие решений – Чувство меры 		
3.		Покажут адекватное восприятие Родины, ее истории	<ul style="list-style-type: none"> – Уважительное отношение к общечеловеческим ценностям, к достижениям других людей – Осознание взаимосвязи исторических событий разных уровней – Соблюдение традиций, правил – 	Эмоционально положительное принятие России	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение. – Беседы.
		Будут демонстрировать положительную мотивацию к занятиям	<ul style="list-style-type: none"> – Активность на занятиях. – Самостоятельное изучение материала – Положительно эмоциональное восприятие истории родного края. – Соблюдение требований, предъявляемых к обучающимся 	Сохранность контингента	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение. – Беседы.
		Положительная динамика развития эмоционально- волевой сферы	<ul style="list-style-type: none"> – Настойчивость – Трудолюбие – Собранность – Эмоциональная уравновешенность – Самоконтроль 	Достижение поставленных целей	<ul style="list-style-type: none"> – Оценка успешности деятельности

Формы и периодичность диагностики и аттестации

Вид аттестации	Форма проведения
Стартовая диагностики (сентябрь)	Наблюдение. Контрольные задания.
Промежуточная (май 1 и 2 года обучения)	
Итоговая (май 3 года обучения)	Соревнование

Формы подведения итогов реализации программы. Соревнование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал подобран таким образом, что позволяет в одной группе обучающимся осваивать его на разных уровнях: стартовом, базовом и продвинутом:

<i>Параметры</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Освоение теории	Необходимый минимум, необходимый для допуска к занятиям стрельбой, специальной подготовкой	Стартовый+дополнительные знания из истории	Максимальное
Выполнение упражнения, заданий	Соответствует оценке «удовлетворительно» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «хорошо» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «отлично» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос	<i>Теория.</i> Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.
2.	Меры безопасности при стрельбе	2	2			<i>Теория.</i> Правила поведения в стрелковом тире. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.
3.	Теоретические основы стрельбы	4	4			<i>Теория.</i> Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.
4.	Материальная часть оружия	10	3	7	Контрольные задания. Нормативы	<i>Теория.</i> Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики

					<p>малокалиберной винтовки ТОЗ-8. <i>Практика.</i> Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512. Замена основных частей и механизмов винтовки МР-512. Техобслуживание и ремонт малокалиберной винтовки ТОЗ-Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки ТОЗ-8. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. пристрелка пневматических винтовок.</p>
5.	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	24	2	22	<p><i>Теория.</i> Доклады о получении боеприпасов. Доклад о завершении стрельбы. Разбор ошибок <i>Практика.</i> Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Прицеливание. Производство выстрела. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела.</p>
6.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	24		24	<p><i>Теория+практика. (теория – разбор ошибок).</i> Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.</p>

7.	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство	6	-	6	Оценка результатов участия в соревнованиях	Практика. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований. Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.
8.	ИТОГО	72				

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос	<i>Теория.</i> Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.
2.	Меры безопасности при стрельбе	2	2			<i>Теория.</i> Правила поведения в стрелковом тире. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.
3.	Правила стрельбы	4	4			<i>Теория.</i> Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели..
4.	Материальная часть оружия	12	4	8	Контрольные задания. Нормативы	<i>Теория.</i> Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Устройство патрона. Назначение, устройство, боевые свойства, принцип действия ручных осколочных гранат. Работа частей и механизмов автомата. <i>Практика.</i> Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами. Принадлежности автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и бережение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе.

					Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения. Подготовка ручных осколочных гранат к бою.
5.	Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки и метание ручных осколочных гранат	22	2	2	<p><i>Теория.</i> Разбор ошибок <i>Практика.</i> Тренировка в зарядании и метании гранат на дальность и меткость в полный рост с разбега и из укрытия по горизонтальной мишени. Изготовка. Зарядание. Выбор точки прицеливания. Производство выстрела. Доклады о получении боеприпасов, о готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Изготовка для стрельбы стоя с опорой и без опоры. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой и без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных.</p> <p>Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка и меры борьбы с ними. Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры. Стрельба на время из различных положений на результативность с опорой и без опоры. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении стоя и с колена без опоры.</p>
6.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	24	24		<p><i>Теория+практика. (теория – разбор ошибок).</i> Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения с колена с опорой и без опоры на различные расстояния по различным мишеням. Совершенствование техники стрельбы из данного положения. Приобретение навыков корректирования стрельбы и кучности стрельбы. Тренировка в стрельбе на скорость. Тренировка в стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры на различные расстояния. Совершенствование техники и навыков стрельбы из положения лёжа. Техника скоростной стрельбы и её совершенствование. Тренировка в стрельбе из различных положений по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на</p>

						движение и боковой ветер. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям по стрельбе на личное и командное первенство.
7.	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство	6	-	6	Оценка результатов участия в соревнованиях	Практика. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований. Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.
8.	ИТОГО	72				

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос	<i>Теория.</i> Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.
2.	Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия	2	2			<i>Теория.</i> Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного инструктора по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб. Примеры несчастных случаев из-за несоблюдения правил безопасности при обращении с оружием.
3.	Материальная часть оружия	2	2	-		<i>Теория.</i> Устройство пневматических винтовок производства Германии. Осмотр оружия. Уход за оружием. Устройство прицелов. Внесение поправок на прицеле.
4.	Правила соревнований, инструкторская	6	2	4		<i>Теория.</i> Порядок стрельбы, одежда стрелка. Судья комиссии по определению результатов стрельбы, секторный судья линии мишеней, секторный судья линии огня, судья информатор, контролёр, показчик.

	и судейская практика					<i>Практика.</i> Выполнение обязанностей судьи линии мишеней, контролёра, показчика, судьи линии огня, судьи информатора.
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.	2	2			<i>Теория.</i> Кровообращение.Сердце и сосуды.Центральная нервная система, органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.
6.	Общая физическая подготовка	12		12	Контрольные задания. Нормативы	<i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Подвижные игры. Бег на длинные и короткие дистанции.Челночныйбег. Комплексное упражнение на ловкость. Подвижные игры. Подготовка и сдача нормативов по допризывной подготовке юношей.
7.	Специальная физическая подготовка.	12		12		<i>Практика.</i> Упражнение с оружием(или макетом оружия),наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости. Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления. Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления спортсмена. Упражнения с утяжелённым спуском курка.
8.	Основы техники и тактики стрельбы	4		4		<i>Практика + теория.</i> Анализ результатов своей стрельбы.Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемыеправиламисоревнованийкоруужиюи принадлежностям, к одежде участника соревнований.
9.	Совершенствов	21		21		<i>Теория+практика. (теория – разбор ошибок).</i> Закрепление знаний и

	ание техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.					навыков, прицеливания, совершенствование работы с прицелом, внесение точных поправок. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, сидя за столом, лёжа и с колена. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с самокорректировкой. Стрельба в регламенте соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость.
10.	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство	5	-	5	Оценка результатов участия в соревнованиях	<i>Практика.</i> Участие в групповых, общешкольных и районных соревнованиях по стрельбе на личное и командное первенство. Анализ соревнований. Выполнение нормативов по стрельбе из пневматической винтовки для юношей допризывного возраста.
11.	ИТОГО	68				

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий – занятие, тренировка, соревнование, турнир

Методы -Словесно-иллюстративные(объяснение, рассказ, объяснение).Репродуктивные.Самостоятельная работа

Оборудование – спортивный зал, стрелковый тир, пулеулавливатели, прицельный станок, пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макеты автомата и ручных осколочных гранат.

Дидактический материал, ТС. - Инструкции по ППБ, ТБ, схемы, ситуативные планы

Формы подведения итогов – опрос, контрольные задания, нормативы, соревнования

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
2. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 1996.
3. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьев В.Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах: Автореф. канд. дис. — М.: ВНИИФК, 1978. — 27 с.
2. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. — 24 с.
3. Кинль В.А. Биатлон.- Киев: Здоровье, 1987, с. 123.
4. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., 1989, с. 112 — 147.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2018-2019 учебный год

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1.	Сентябрь	13	Лекция с наглядным сопровождением	2	Вводное занятие	МОУ «ООШ»	Опрос	
2.		20		2	Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия			
3.		27		2	Материальная часть оружия			
4.	Октябрь	4		2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.			
5.		11		2	Основы техники и			
6.		18		2	тактики стрельбы			
7.		25	2	Общая физическая подготовка				
8.	Ноябрь	1	Занятие. Тренировка. Соревнование. Турнир	2	Специальная физическая подготовка.		МОУ	Контрольные задания. Нормативы
9.		8		2	Совершенствование			
10.		15 29		2	е техники и			
12.				2	навыков стрельбы из пневматической винтовки.			
11.		22		2	Общая физическая подготовка			
				физическая подготовка.				
13.	Декабрь	6		2	Совершенствование			
14.		13		2	е техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.			
15.		2		2	Общая физическая подготовка			
16.		27		2	Специальная физическая подготовка.			
17.	Январь	10	2	Совершенствование				
18.		17	2	е техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.				
19.		24	2	Общая физическая подготовка				
20.		31	2	Специальная физическая				

					подготовка.		
21.	Февраль	7		2	Совершенствовани		
22.		14		2	е техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.		
23.		21		2	Общая физическая подготовка		
24.		28		2	Специальная физическая подготовка.		
25.	Март	7		2	Совершенствовани		
26.		14		2	е техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.		
27.		21		2	Общая физическая подготовка		
28.		28		2	Специальная физическая подготовка.		
29.	Апрель	4		2	Правила соревнований, инструкторская и судейская практика		Наблюдение. Оценка результатов участия в соревнованиях
30.		11	Занятие, соревнование	2	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство		
31.		18		2	Правила соревнований, инструкторская и судейская практика		
32.		25		2	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство		
33.		Май		16	2	Правила соревнований, инструкторская и судейская практика	
34.	23			2	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное		
35.		30		2			

					первенство		
--	--	--	--	--	------------	--	--