

Управление образования администрации ЗАТО г. Радужный
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр внешкольной работы «Лад»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«РЕКОМЕНДОВАНО» Методический совет МБОУ ДО ЦВР «Лад» Протокол №3 от 06.06. 2025 г.	« УТВЕРЖДАЮ » Директор МБОУ ДО ЦВР «Лад» _____ М.С. Серегина Приказ № 241 от 06.06.2025 г.
---	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Первый старт»
направленность: физкультурно - спортивная
уровень: стартовый
возраст обучающихся: 10 - 13 лет
срок реализации: 1 год (72 час)

разработчик программы:
Кострюкова Наталья Александровна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Радужный
2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.2. Актуальность программы.....	3
1.1.3. Своевременность, соответствие потребностям времени.....	4
1.1.5. Отличительные особенности программы.....	5
1.1.6. Педагогическая целесообразность.....	5
1.1.7. Адресат программы.....	5
1.1.8. Сроки реализации программы.....	6
1.1.10. Форма обучения и режим занятий.....	6
1.1.11. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	19
2.2.2. Информационное обеспечение.....	19
2.2.3. Кадровое обеспечение.....	20
2.3. Формы аттестации.....	20
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	20
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	22
2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.....	22
2.5.2. Методы обучения.....	22
2.5.3. Форма организации образовательного процесса.....	22
2.5.4. Формы организации учебного занятия.....	22
2.5.5. Педагогические технологии.....	22
2.5.6. Алгоритм учебного занятия.....	23
2.5.7. Дидактические материалы.....	23
2.6. Список литературы.....	23
2.6.1. Список литературы для педагога.....	23
2.6.2. Список литературы для обучающегося.....	24
Приложения.....	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная, стартового уровня.

Программа основывается на нормативно-правовых документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
8. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
9. Федеральный закон от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».

1.1.2. Актуальность программы

Спорт закаляет характер и укрепляет волю, учит преодолевать трудности и упорно добиваться поставленной цели.

Популярность пулевой стрельбы становится все более зрелищным и привлекательным видом спорта. Пулевая стрельба является составной частью норм ГТО.

Систематическое занятие спортивной стрельбой вырабатывает выносливость, эмоциональную устойчивость, хладнокровие, настойчивость, самодисциплину, волю к победе. Это немаловажно в период становления личности. Поэтому обучение спортивной стрельбе для школьников является весьма актуальным.

Освоение обучающимися различных сторон социальной действительности способствует развитию активной гражданской позиции, патриотизму, формированию базовых национальных ценностей: жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, крепкая семья и т.д. (в соответствии с Указом Президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.2022 № 809).

1.1.3. Своевременность, соответствие потребностям времени

Программа «Первый старт» тесным образом связана с региональными физкультурно-спортивными потребностями региона, и направлена на ознакомление обучающихся с Олимпийским видом спорта – пулевая стрельба, знакомство с чемпионами России и выдающимися стрелками Владимирской области, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение военно-патриотического, трудового воспитания, социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и морально-волевых качеств, формирование общей культуры.

Все это способствует формированию гражданской идентичности, национального самосознания подрастающего человека, гражданина своей страны.

Программа предусматривает участие детей в городских и региональных соревнованиях, турнирах, конкурсах, мастер-классах, патриотических акциях и слетах. При активном участии обучающихся организуются праздники, концертные программы, посвященные памятным датам: Дню России, Дню города, Дню народного единства, Дню Защитника Отечества, Дню Победы; сохраняются традиции празднования народных праздников, организуются встречи с ветеранами войны, спорта, людьми, прославившими Отчизну.

1.1.4. Новизна программы заключается в ее направленности на достижения личностных результатов, развития спортивной активности обучающихся, общей культуры, формированию социально значимых знаний.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Программа объединила в себе наиболее эффективные методики прошлых лет, а также новые разработки в области пулевой стрельбы и спорта. В ней предусматривается приобретение обучающимися основных знаний по баллистике, правилам обращения с оружием, приобретение навыков практической стрельбы. Она предусматривает занятия по общефизической и специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на выработку выносливости стрелка, способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая эффективности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе изготовки и многократным повторением элементов техники стрельбы. Наиболее эффективна тренировка без патрона, а также длительное пребывание в позе изготовки с оружием или без оружия.

1.1.6. Педагогическая целесообразность

Обусловлена возможностью подготовки обучающихся по стрельбе из пневматического и малокалиберного оружия. В процессе овладения навыками стрельбы у обучающихся формируются такие личностные качества, как выносливость, терпеливость, сила воли, решительность, эмоциональная устойчивость, внимательность, сдержанность, рассудительность, трудолюбие, воспитываются гражданско-патриотические качества.

1.1.7. Адресат программы

Настоящая программа предназначена для детей 10-13 лет. Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, экологические и социальные темы, возможности познания мира.

1.1.8. Сроки реализации программы

Срок реализации программы «Первый старт» - 1 год, 9 месяцев. Время, отведенное на обучение, составляет 72 ч.

1.1.9. Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Обучение осуществляется в очной форме. Основной формой обучения является тренировочное занятие - академический час 40 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Количественный состав группы стартового уровня 8-10 человек. Группы разбиваются на две подгруппы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Количественный и возрастной состав группы определяется пропускной способностью тира и наличием оружия.

В стрелковом спорте строго регламентированы требования к оружию, требования к одежде и снаряжению, требованию к устройству стрельбищ и тиров, требования к условиям и процедуре проведения соревнований в каждом стрелковом упражнении.

Обучение обучающихся соблюдению мер безопасности при обращении с оружием, правил сбережения, осмотра и подготовки его к стрельбе, правильной чистке.

При обучении используются плакаты, наглядные пособия, видеоматериалы и тренажеры. Программа предусматривает проведение мастер-классов.

В начальный период обучения используется пневматическое оружие (винтовки ИЖ-38), так как элемент ожидания выстрела при его использовании выражен значительно слабее. Для лучшего освоения техники прицеливания и нажатия на спусковой крючок начальное обучение начинается сидя, с опорой на стол (стрельба из пневматических винтовок), а затем из положения лежа (стрельба из малокалиберных винтовок).

Изучение теоретических вопросов проводится как в виде отдельных занятий, так и постоянно в процессе практики.

На тренировке перед обучающимися ставится конкретная задача. Стрелок должен сосредоточить свое внимание на выполнении именно этой задачи. Все задачи ставятся индивидуально каждому обучаемому, учитывая подготовку стрелка. Их необходимо менять по мере отработки, ставить такие, чтобы обучающемуся пришлось напрягаться, вырабатывая в себе волю

и настойчивость. При этом важно соблюдать меру трудности поставленных задач, чтобы стрелок не потерял уверенности в своих силах, чтобы у него поднималось настроение по мере овладения техникой стрельбы.

Обязательно проведение контрольных или зачетных стрельб, обыгрывание процесса соревнования для повышения психологической устойчивости стрелков.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – развитие физкультурно-спортивных и морально-волевых качеств личности через занятия по пулевой стрельбе.

Задачи ознакомительного (стартового) уровня:

Задачи программы		
Предметные (обучающие)	Метапредметные (развивающие)	Личностные (воспитательные)
Изучение правил и мер безопасности при обращении с оружием; изучение теоретических основ пулевой стрельбы; освоение основ техники стрельбы из пневматического оружия	Расширение кругозора в области пулевой стрельбы; мотивация к развитию стремления к новым достижениям через подготовку и участие в соревнованиях	Воспитание у обучающихся внимания, целеустремленности, трудолюбия, эмоциональной устойчивости в процессе освоения техники пулевой стрельбы; формирование социальных компетенций у обучающихся посредством привития навыков работы в коллективе

Содержание и условия реализации программы «Первый старт» соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Реализация программы направлена на формирование и развитие физкультурно - спортивных качеств детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и

физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация программы «Первый старт» не нацелена на достижение предметных результатов в рамках общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план стартового уровня

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	2	1	1	Минипроект
3	ДП Региональная акция «Зарядка со стражем порядка»	1	-	1	Самоконтроль
4	Материальная часть оружия, боеприпасы, снаряжение стрелка	4	2	2	Тестирование по теме
5	Основы теории пулевой стрельбы	4	2	2	Тестирование по теме
6	Правила соревнований	6	4	2	Опрос
7	Техника выполнения выстрела	14	5	9	Соревнования, стрельба на результат
8	Общая физическая и специальная подготовка, здоровый образ жизни, преимущество трезвого образа жизни	6	-	6	Выполнение нормативов
9	Спортивно-техническая подготовка	17	7	10	Соревнования, стрельба на

					результат, тестирование по теме
10	Соревнования, посвященные Дню Народного единства, Дню рождения ЦВР, Дню Защитника Отечества, Женскому дню	8	-	8	Соревнования
11	Профориентационная работа	1	1	-	Опрос
12	ДП Акция «Российский детский Дед Мороз» 2025-2026	1	-	1	Творческие работы
13	Воспитательная работа	2	1	1	Опрос
14	ДП Региональная акция «Зарница»	2	-	2	Соревнования
15	Итоговые занятия	2	-	2	Выполнение нормативов, анкетирование
	Итого:	72	25	47	

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч).

Теория: Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире. Оборудование тира.

Контроль: опрос.

Раздел 2. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы (2 ч).

Теория: История становления стрелкового спорта в России. Развитие пулевой стрельбы во Владимирской области. Успехи российских стрелков и стрелков Владимирской области, стрелков г. Радужный. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований. Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе.

Практика: Знакомство с именитыми спортсменами Владимирской области. Оснащение Стрелкового тира г. Радужный. Стрельба из пневматической винтовки сидя с упора.

Контроль: минипроект.

Раздел 3. ДП Региональная акция «Зарядка со стражем порядка» (1 ч).

Практика: спортивное мероприятие (эстафета, квест-игра) проводится Министерством внутренних дел Российской Федерации и членами общественных советов при ведомстве совместно с Движением Первых.

Контроль: самоконтроль.

Раздел 4. Материальная часть оружия, боеприпасы, снаряжение стрелка (4 ч).

Теория: Виды стрелкового оружия (пневматическое, малокалиберное). Современные модели. Прицельные приспособления. Устройство, назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Патроны, пульки. Снаряжение стрелка. Коврик, зрительная труба, мишени.

Практика: Пневматическая винтовка и пневматический пистолет для начального обучения. Неполная разборка и сборка. Уход, бережение, чистка оружия. Стрельба из пневматической винтовки сидя с упора.

Контроль: тестирование.

Раздел 5. Основы теории пулевой стрельбы (4 ч).

Теория: Понятие о взрывчатых веществах, порохам. Явление выстрела. Принцип устройства огнестрельного оружия. Устройство патрона. Движение пули по каналу ствола. Пробивное действие пули. Образование траектории. Принцип устройства прицела, внесение поправок. Понятие о кучности и средней точке попадания.

Практика: Стрельба из пневматической винтовки сидя с упора. Определение СТП, расчет поправок.

Контроль: тестирование.

Раздел 6. Правила соревнований (6 ч).

Теория: Значение спортивных соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований. Порядок выполнения упражнений. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Порядок определения достоинства пробойны и занятого места. Нарушения правил соревнований.

Практика: Стрельба из пневматической винтовки сидя с упора.

Контроль: опрос.

Раздел 7. Техника выполнения выстрела (14 ч).

Теория: Подготовка оружия к стрельбе. Требования однообразия изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок. Основные понятия изготовления к стрельбе. Особенности изготовления в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовления. Проверка правильности изготовления для стрельбы. Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Правила дыхания при стрельбе. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка.

Практика: Изготовка в стрельбе из пневматического оружия. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение оружия в мишень с помощью прицельных приспособлений. Стрельба из пневматического оружия. Соревнования.

Контроль: соревнования, стрельба на зачет.

Раздел 8. Общая физическая и специальная подготовка, здоровый образ жизни, преимущество трезвого образа жизни(6 ч).

Теория: Задачи общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники. Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности. Ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни у подростков.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных физических упражнений, упражнений на выносливость и координацию движений.

Контроль: выполнение нормативов.

Раздел 9. Спортивно-техническая подготовка (17 ч).

Теория: Стрельба из малокалиберного оружия. Тактика выполнения упражнений из винтовки. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Психологическая подготовка спортсмена.

Практика: Разучивание и освоение позы изготовки в стрельбе лежа с упором. Тренировка в прицеливании и нажиме на спусковой крючок. Постановка дыхания. Освоение однообразия изготовки с оружием. Стрельба по белому листу. Стрельба по мишени на кучность и совмещение средней точки попадания с центром мишени. Стрельба на результат. Выполнение упражнений из пневматического оружия.

Контроль: соревнования, стрельба на результат, тестирование по теме.

Раздел 10. Соревнования, посвященные Дню Народного единства, Дню рождения ЦВР, Дню Защитника Отечества, Женскому дню(8 ч).

Контроль: соревнования.

Раздел 11. Профориентационная работа (1 ч).

Теория: Беседа о возможности карьеры спортсмена по пулевой стрельбе, особенности выбора профессии в области спорта. Знакомство с профессией тренера-преподавателя по пулевой стрельбе, педагога по физическому воспитанию. Знакомство с профессиями военнослужащего, спасателя, полицейского.

Контроль: опрос.

Раздел 12. ДП Акция «Российский детский Дед Мороз» 2025-2026 (1 ч).

Практика: создание подарков, сделанных своими руками (поделки, открытки, мягкие игрушки).

Контроль: творческие работы.

Раздел 13. Воспитательная работа (2 ч).

Теория: Государственно-патриотическое воспитание (уважение к государственной символике Российской Федерации, уважение и преданность

Отечеству, таким понятиям, как честь и достоинство, формирование патриотизма). Нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека в коллективе и обществе). Спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой). Приверженность нормам спортивной этики, обеспечивающих честную спортивную борьбу, исключая возможность использования допингов. Проведение весеннего субботника.

Практика: Весенний субботник.

Контроль: опрос.

Раздел 14. ДП Региональная акция «Зарница» (2 ч).

Практика: игра, которая включает испытания по военной подготовке, строевой подготовке, истории России, защите от РХБ-угроз, выживанию в экстремальных условиях.

Контроль: соревнования.

Раздел 15. Итоговые занятия (2 ч).

Теория: Подведение итогов: выполнение программы, достигнутые результаты на соревнованиях, оценка работы каждого обучающегося. Разбор контрольных стрельб и соревнований. Домашнее задание на летние каникулы и общий план на следующий учебный год.

Практика: Выполнение упражнений из пневматического и малокалиберного оружия на результат.

Контроль: выполнение нормативов, анкетирование.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты стартового уровня	
Предметные	Знать правила и меры безопасности при обращении с оружием, теоретические основы пулевой стрельбы, уметь качественно выполнять упражнения из пневматического оружия (зачетная стрельба с упора), выполнять нормативы 3 разряда по пулевой стрельбе
Метапредметные	Участие в соревнованиях по пулевой стрельбе городского уровня
Личностные	Сформированы у обучающихся социальные компетенции (взаимодействие и работа в коллективе) и морально-волевые качества (внимание, целеустремленность, трудолюбие, эмоциональная устойчивость)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

36 учебных недель, 72 учебных дня;

каникулы с 29.12.2025 по 09.01.2026 г.; с 25.05.2026 по 01.09.2026 г.

Продолжительность учебных периодов: 01.09.2025 - 29.12.2025 г., 09.01.2026 - 25.05.2026 г.

Учебный год начинается с 1-го сентября. Тренировочный процесс осуществляется в течение календарного года. Продолжительность учебного

года составляет 9 месяцев с объемом работы, рассчитанным на 36 недель тренировочных занятий. Тренировочные занятия проводятся по расписанию (стартовый уровень – два раза в неделю). Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха обучающихся в каникулярное время проводится в летнем оздоровительном лагере на базе МБОУ ДО ЦВР «Лад». Организация летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют свое физическое развитие.

Учебный график группы стартового уровня обучения

2025 -2026 уч. год

№	месяц	число	форма	кол-во час	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1-5	Лекция/ практикум	2	Набор группы, тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок, стрельба по игровым установкам. Правила поведения в стрелковом тире. ОФП.	наблюдение
2	сентябрь	8-12	Лекция/ практикум	2	Набор группы, тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок, стрельба по игровым установкам. Всероссийская акция «Зарядка со стражем порядка».	наблюдение
3	сентябрь	15-19	Лекция/ практикум	2	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок, стрельба по игровым установкам. Изготовка стрелка при стрельбе с упора. ТТХ винтовки ИЖ-38.	наблюдение
4	сентябрь	22-26	Лекция/ практикум	2	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок прицеливания. Стрельба по белому	наблюдение

					листу.Использование наглазника, его предназначение.	
5	октябрь	1-3	Лекция/ практикум	2	Управление спуском. Основные ошибки при нажиме на спуск. Стрельба по игровым установкам. ОФП.Основы ЗОЖ.	собеседование
6	октябрь	6-10	Лекция/ практикум	2	Порядок прицеливания. Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Профорентация.Стрельба по белому листу.	самоконтроль
7	октябрь	13-17	Лекция/ практикум	2	История становления стрелкового спорта в России. Знаменитые стрелки – спортсмены. Выполнение ВП-10.	минипроект
8	октябрь	20-24	Лекция/ практикум	2	Спортсмены Владимирской области и г. Радужный. Тренировка в прицеливании инажатии на спусковой крючок. Стрельба по школьной мишени.	собеседование наблюдение
9	октябрь	27-31	Лекция/ практикум	2	Знакомство с оружием тира. Стрельба из пневматической винтовки сидя с упора. Выполнение ВП-10.	самоконтроль наблюдение
10	ноябрь	3-7	Лекция/ практикум	2	Прицельные приспособления. Стрельба по школьной мишени. Стрельба на кучность. Городские соревнования ко дню Единства.	наблюдение самоконтроль
11	ноябрь	10-14	Лекция/ практикум	2	Устройство, назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие. Виды стрелкового оружия.	самоконтроль тестирование

12	ноябрь	17-21	Лекция/ практикум	2	Понятие «кучности» стрельбы. Стрельба по белому листу. Коврик, зрительная труба, мишени. Биатлон.	собеседование самоконтроль
13	ноябрь	24-28	Лекция/ практикум	2	Снаряжение стрелка. Выполнение пневматического упражнения, 10 зачетных выстрелов. Соревнования ко дню рождения ЦВР.	собеседование самоконтроль
14	декабрь	1-5	Лекция/ практикум	2	История становления стрелкового спорта России. Порядок прицеливания. Стрельба по школьной мишени. ОФП.	собеседование наблюдение
15	декабрь	8-12	Лекция/ практикум	2	Понятия «разброс», «отрыв». Рассеивание пуль. Стрельба по школьной мишени. Значение однообразия изготовления.	самоконтроль опрос
16	декабрь	15-19	Лекция/ практикум	2	Команды, подаваемые на огневом рубеже. Прицельные приспособления. Стрельба по школьной мишени.	собеседование
17	декабрь	22-26	Лекция/ практикум	2	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Стрельба по школьной мишени на кучность. Новогодний турнир.	самоконтроль соревнование
18	январь	12-16	Лекция/ практикум	2	Тренировка однообразия изготовления. Задержка дыхания при выполнении выстрела. Стрельба по школьной мишени.	самоконтроль опрос
19	январь	19-23	Лекция/ практикум	2	Специальная подготовка. Основные упражнения. Стрельба на зачет. Выполнение ВП-10.	собеседование зачет
20	январь	26-30	Лекция/ практикум	2	Обязанности и права участников соревнований. Явление выстрела. Стрельба на кучность.	опрос самоконтроль

21	февраль	2-6	Лекция/ практикум	2	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Малокалиберное оружие. Выполнение пневматического упражнения ВП-10.	собеседование самоконтроль
22	февраль	9-13	Лекция/ практикум	2	Уход за оружием, условия его хранения. Отработка однообразия изготовления при стрельбе лежа. Плавность, усилие, ускорение.	самоконтроль наблюдение
23	февраль	16-20	Лекция/ практикум	2	Упражнения на координацию движений. Отработка однообразия изготовления при стрельбе лежа. Стрельба на кучность.	самоконтроль наблюдение
24	февраль	23-27	Лекция/ практикум	2	Соревнования, посвященные дню Защитника Отечества, «Лучший папа». Отличие выстрела из пневматического оружия от выстрела из огнестрельного оружия.	соревнования собеседование
25	март	2-6	Лекция/ практикум	2	Соревнования, посвященные женскому дню, «Лучшая мама». Типичные ошибки при стрельбе. Выполнение пневматического упражнения ВП-10.	соревнования самоконтроль
26	март	9-13	Лекция/ практикум	2	Правила чистки и смазки оружия. Виды стрелковых упражнений. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Стрельба по школьной мишени.	собеседование самоконтроль
27	март	16-20	Лекция/ практикум	2	Проверка изготовления, правильное наведения оружия на мишень. Тренировка на кучность, расчет поправок. ОФП.	наблюдение самоконтроль
28	март	23-27	Лекция/	2	Основные элементы техники выполнения выстрела.	опрос

			практикум		Удержание после выстрела.Выполнение пневматического упражнения ВП-10. Городские соревнования.	зачет
29	апрель	6-10	Лекция/ практикум	2	Тактика стрельбы. Темп и ритм. Психологическая подготовка стрелка. Выполнение упражнения из пневматического оружия.	собеседование самоконтроль
30	апрель	13-17	Лекция/ практикум	2	Дыхательные упражнения. Техника спуска. Отработка однообразия изготовления при стрельбе лежа.Зарница.	собеседование опрос
31	апрель	20-24	Лекция/ практикум	2	Встреча с чемпионом Владимирской области. Техника правильного выполнения выстрела. Стрельба на кучность. Весенний субботник. Фестиваль ГТО.	наблюдение самоконтроль
32	апрель	27-30	Лекция/ практикум	2	ЗОЖ, ведение трезвого образа жизни. Выполнение упражнения из малокалиберного оружия. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения.	наблюдение зачет
33	май	4-8	Лекция/ практикум	2	Упражнения на выносливость. Стрельба на кучность.Выполнение упражнения из пневматического оружия. Ворошиловский стрелок.	наблюдение самоконтроль
34	май	11-15	Лекция/ практикум	2	Правила дыхания при стрельбе лежа. Выстрел на пульсе. Стрельба из малокалиберного оружия на результат.	опрос самоконтроль
35	май	18-22	Лекция/	2	Тренировка устойчивости и однообразия изготовления.	опрос самоконт

			практикум		Техника правильной обработки спуска.Выполнение пневматического упражнения ВП-10.	роль
36	май	25-29	Лекция/ практикум	2	Отработка однообразия изготовления и прицеливания. Упражнений на выносливость и координацию движений. Контрольные стрельбы.	самоконтроль зачет
			Всего	72		

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Программа рассчитана для реализации в учреждениях, имеющих соответствующую материально-техническую базу:

- ~ наличие оборудованного тира – галерея 50 метров – 1 шт.;
- ~ класс физической и теоретической подготовки – 1 шт.;
- ~ наличие оружия (пневматическое и малокалиберное) – 35 ед.;
- ~ наличие боеприпасов (пульки - 10 тыс. шт., патроны – 5 тыс. шт.);
- ~ мишени: П-шк, №4, №5, №7, №8, №9 – 200 шт.;
- ~ столы для занятий – 5 шт.;
- ~ стулья – 12 шт.;
- ~ стойки для стрельбы стоя – 2 шт.;
- ~ место для чистки оружия – 1 стол;
- ~ шкафы для хранения стрелковой формы – 12 шт.;
- ~ наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия, видам стрелковых упражнений и типам изготовок – 20 шт.;
- ~ установки для механизированной смены мишеней – 12 шт.;
- ~ компьютерный тренажер – 3 шт.

Стрелковая галерея рассчитана на пять позиций, т.е. одновременно могут выполнять стрелковые упражнения пять человек. Остальные стрелки в это время могут находиться в классе теоретической подготовки или в специально отведенном для ожидания месте.

2.2.2. Информационное обеспечение

Для занятий используются видеоматериалы СоюзСпортФильм, видеоролики спортивных соревнований с открытых интернет-источников (<https://youtu.be/AyXzTF7IBe4?t=20>).

2.2.3. Кадровое обеспечение

Настоящая программа реализуется педагогом высшей квалификационной категории объединения «Стрелковый тир» и автором-составителем данной программы Натальей Александровной Кострюковой, стаж работы – 16 лет. Кострюкова Наталья Александровна - мастер спорта международного класса по пулевой стрельбе, неоднократный призер и победитель областных и Всероссийских соревнований.

Награждена:

- Почетной грамотой Департамента образования Владимирской области (2021 г.);

- Благодарственным письмом Законодательного Собрания Владимирской области за добросовестный труд, высокий профессионализм и вклад в обучение и воспитание подрастающего поколения (2023 г.);

- Почетной грамотой главы города Радужный за добросовестный труд, высокий профессионализм, большой вклад в развитие Стрелкового тира (2024 г.);

- Благодарностью управления образования ЗАТО г. Радужный за подготовку спортсменов - призеров регионального уровня по пулевой стрельбе (2024 г.);

- Благодарственным письмом администрации ЗАТО г. Радужный Владимирской области за профессиональный вклад в подготовку спортивного резерва, популяризацию занятий физической культурой и спортом на территории города Радужный (2024 г.).

2.3. Формы аттестации.

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для определения результативности освоения программы предложены следующие формы аттестации: тестирование (Приложение 3), анкетирование (Приложение 4), реферативные работы, соревнования, выполнение нормативов.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Два раза в год педагогом заполняется карта диагностического учета обучающихся, представленная в Приложении 5.

На основании совокупных результатов аттестации обучающиеся стартового уровня переводятся на программу базового уровня, базового уровня – на программу продвинутого уровня.

Результаты аттестации

№ п/п	Раздел	Объект контроля	Проходной бал 1 уровня
1	Теория по технике безопасности	Тестирование по технике безопасности	7
2	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	Минипроект «Знаменитые спортсмены - стрелки»	25
3	ДП Региональная акция «Зарядка со стражем порядка»	Спортивное мероприятие	зачет
4	Материальная часть оружия, боеприпасы, снаряжение стрелка	Тестирование по теоретической подготовке	7
5	Основы теории пулевой стрельбы	Задачи по определению СТП и расчету поправок	зачет
6	Правила соревнований.	Тестирование по правилам соревнований	7
7	Техника выполнения выстрела	Стрельба на результат	зачет
8	Общая физическая и специальная подготовка, здоровый образ жизни, преимущество трезвого образа жизни	Зачет по нормативам ОФП и СФП	30 зачет
9	Спортивно-техническая подготовка	Участие в соревнованиях Стрельба на результат	зачет
10	Соревнования, посвященные Дню Народного единства, Дню рождения ЦВР, Дню Защитника Отечества, Женскому дню	Участие в соревнованиях	зачет
12	ДП Акция «Российский детский Дед Мороз» 2025-2026	Создание творческих работ	зачет
13	ДП Региональная акция «Зарница»	Участие в соревнованиях	зачет
14	Итоговые занятия	Выполнение разрядных нормативов	зачет

2.4. Оценочные материалы.

В программе предполагается использование следующих оценочных материалов: методика оценки знаний и компетенций обучающегося в рамках освоения теоретической части программы (Приложение 6), методика оценки минипроекта «Знаменитые спортсмены - стрелки» (Приложение 6), карта диагностического учета обучающихся (Приложение 5), методика оценки нормативов ОФП и СФП (Приложение 6), нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов (Приложение 2).

2.5. Методические материалы.

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса

Настоящая программа реализуется в условиях очной организации образовательного процесса.

2.5.2. Методы обучения

Программа построена на следующих методах обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, эмоциональный (создание ярких наглядных образных представлений, создание ситуации успеха или неудачи). Методы воспитания составляют убеждение, поощрение, мотивация, моральное стимулирование, личный пример и профессиональное мастерство педагога.

Специфика воспитательной работы программы «Первый старт» состоит в том, что педагог проводит ее во время учебно-тренировочных занятий. В процессе освоения программы у обучающихся формируются такие нравственные качества, как патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм, правила ведения здорового образа жизни. Также формируются и волевые качества (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

2.5.3. Форма организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – индивидуально-групповая. Теоретический и практический материал подается педагогом всей группе обучающихся. Но учитывая особенности детей (кто-то усваивает материал быстрее, кому-то трудно дается обучение), физические данные и возраст обучающихся, специфику пулевой стрельбы и особые условия проведения занятий (строгое выполнение техники безопасности) педагог может организовать тренировку в индивидуальной форме.

2.5.4. Формы организации учебного занятия

Занятия проходят в форме бесед, наблюдений, лекций, практик, встреч с интересными людьми, соревнований.

2.5.5. Педагогические технологии

Педагогические технологии настоящей программы: технология развивающего обучения, технология группового обучения, здоровьесберегающая технология, технология коллективно-творческой деятельности.

Для проведения занятий существует пакет дидактических материалов, в который входят: наглядные материалы (плакаты) по темам правильного прицеливания, видам оружия, видам изготовок; инструкционные материалы по технике безопасности в тире и правилам обращения с оружием; задания по определению СТП и расчету поправок

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.



2.5.7. Дидактические материалы

При проведении занятий педагогом используются плакаты и наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия, видам стрелковых упражнений и типам изготовок.

2.6. Список литературы

2.6.1. Список литературы для педагога

1. Бураков А.М. Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе /А.М. Бураков. – Москва: ДОСААФ СССР, 1989. – 167.
2. Гаччиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гаччиладзе, В.А. Орлов. - Москва: ДОСААФ, 1984. – 112.
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок / А.Д. Дворкин. – Москва: ДОСААФ СССР, 1986. – 126.
4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. - Москва: ДОСААФ, 1982. – 128.
5. Кинль В.А. Пулевая стрельба / В.А. Кинль. – Москва: Просвещение, 1989. – 208.
6. Ромаков Е.А. Пулевая стрельба / Е.А. Ромаков. – Москва: Советский спорт, 2006. - 159.
7. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под общ. ред. А.Я. Корха. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 255.

2.6.2. Список литературы для обучающегося

1. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп / Л.М. Вайнштейн. – Москва: 2005. – 357.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. - Москва: Изд-во ДОСААФ, 1960.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. - Москва: 1960.
4. http://www.strelok.info/forum_rus/showthread.php?t=7409
5. http://www.shooting-ua.com/books/book_339.htm
6. http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_2.htm
7. <http://bmsi.ru/doc/fd9871cc-00f8-4c07-b451-63f4fb8521d7>
8. http://www.shooting-ua.com/books/book_111.htm.
9. <https://youtu.be/AyXzTF7IBe4?t=20>
10. http://shooting-russia.ru/media/documents/GTR_2017_council_rus_26092016.pdf

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка ребенка.			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие Теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	1 5 10
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологией	Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в полном соответствии с их содержанием).	1 5 10
ВЫВОД:	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний Высокий	2 – 6 7 – 14 15 – 20
2. Практическая подготовка ребенка.			
2.1. Практические умения и навыки,	Соответствие практических	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½	1

<p>Предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>	<p>умений и навыков программным требованиям</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p>	<p>предусмотренных умений и навыков);</p> <p>Средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более ½);</p> <p>Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</p> <p>Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);</p> <p>Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>
<p>2.3. Творческие навыки</p>	<p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</p> <p>Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);</p> <p>Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).</p>	<p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>
<p>ВЫВОД:</p>	<p>Уровень практической подготовки</p>	<p>Низкий</p> <p>Средний</p> <p>Высокий</p>	<p>3 -10</p> <p>11-22</p> <p>23-30</p>
<p>3. Общеучебные умения и навыки ребенка.</p>			
<p>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>3.1.1. Умение подбирать</p>	<p>Самостоятельность в подборе и анализе</p>	<p>Минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с</p>	<p>1</p> <p>5</p>

и анализировать специальную литературу	литературы	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	10
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10
3.2. Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни - по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:	Способность самостоятельно готовить свое	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.	1 5

3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	10 1 5 10
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½);	1 5 10
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). Удовлетворительно Хорошо Отлично	
ВЫВОД:	Уровень общеучебных умений и навыков	Низкий Средний Высокий	9-30 31-62 63-90
Заключение	Результат обучения ребенка по дополнительной образовательной программе	Низкий Средний Высокий	до 46 47-98 99-140

Методика изучения удовлетворенности воспитанников объединения «Пулевая стрельба» (согласно методики А. А. Андреева).

Цель: определить степень удовлетворенности воспитанников объединения «Пулевая стрельба».

Ход проведения. Воспитанникам предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен; 3 – согласен; 2 – трудно сказать; 1 – не согласен; 0 – совершенно не согласен.

1. Я иду на тренировку с радостью.
2. В объединении «Пулевая стрельба» у меня обычно хорошее настроение.
3. В объединении «Пулевая стрельба» хороший педагог.
4. К нашему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. Меня устраивает наш педагог.
6. На тренировочном занятии я могу всегда свободно высказать свое мнение.
7. Я считаю, что в объединении «Пулевая стрельба» созданы все условия для развития моих способностей.
8. Мне нравится стрелять (выполнять стрелковые упражнения).
9. Я считаю, что занятия спортом делают меня сильнее и увереннее.
10. На летних каникулах я скучаю по объединению «Пулевая стрельба».

Обработка полученных данных. Показателем удовлетворенности воспитанников объединения «Пулевая стрельба» ($У$) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех учащихся на общее количество ответов. Если $У$ больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, если же $У$ больше 2, но меньше 3 или $У$ меньше 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворенности воспитанников объединения «Пулевая стрельба».

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

Спортивная дисциплина	Спортивные разряды						Юношеские разряды	
	I		II		III		I	
	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д
ВП-10 винтовка ПН, 10 м, 20 выстрелов с упора			160	155	140	135	120	115
ВП-20 винтовка ПН, 10 м, 20 выстрелов стоя			145	140	125	120	105	100
МВ-10 винтовка МК, 50 м, 10 выстрелов лежа с упора			90	87	85	83	80	78
МВ-20 винтовка МК, 50 м, 10 выстрелов лежа			87	84	82	80	75	72
ПП-10 пистолет ПН, 10 м, 20 выстрелов	180	178	170	168	160	158	150	150
МП-10 пистолет стандартный МК, 25м, 10 выстрелов			90	89	85	84	80	80

Общеразвивающие упражнения.

Используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Легкоатлетические упражнения (бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре) и силовые упражнения (езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах) проводятся обучающимися самостоятельно в свободное время.

Упражнения для мышц кисти и пальцев

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

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

Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.
2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.

3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка
1	Медленный вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
2	Резкий вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3	Вдох-задержка дыхания на определенное время «до отказа», руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4	Глубокий вдох, руки вверх через стороны Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны. Медленный выдох, задержка дыхания «до отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
6	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание. Поверхностное дыхание 2-3 дыхательных цикла, задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

Упражнение на координацию движений

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

Тесты для группы стартового уровня «Стрелкового тира»

1. Снаряжение, выполняющее опорную функцию при стрельбе стоя:
 - стрелковые ботинки;
 - стрелковая куртка;
 - стрелковые брюки;
 - стрелковая перчатка.
2. Задержка дыхания при производстве выстрела осуществляется при:
 - вдохе;
 - полувдохе;
 - выдохе;
 - полувыходе.
3. Прямая линия, соединяющая глаз стрелка, диоптрический прицел, мушку и изображение цели, называется:
 - диоптрическая линия;
 - линия мушки;
 - линия прицеливания;
 - линия выстрела.
4. Вспомогательные средства прицеливания:
 - мушка;
 - ирисовая диафрагма;
 - цветные фильтры;
 - прицельная планка.
5. Факторы, не влияющие на качество спуска:
 - форма спускового крючка;
 - изготовление стрелка;
 - положение руки, производящей спуск;
 - координация удержания и спуска.
6. При выполнении упражнения МВ-30 затыльник приклада:
 - опускается;
 - поднимается;
 - не меняет положения;
 - не используется.
7. Какой из основных элементов стрельбы имеет приоритет:
 - прицеливание;
 - удержание;
 - задержка дыхания;
 - нажатие на спуск.
8. При выполнении упражнения ВП-20 средняя точка попадания находится выше и правее (в районе 7-ки – 6-ки на два часа). Рассчитайте количество поправок, необходимое для попадания в центр мишени.
9. Выполнение упражнения ВП-20 на зачет.

- высокий уровень – 155 очков и выше;
- средний уровень – 125- 174 очка;
- низкий уровень – менее 100 очков.

Приложение 4

Диагностика готовности к занятиям по пулевой стрельбе

Анкетирование среди школьников

Возраст, разряд: _____

- Есть ли у меня опыт в данном виде спорта (стрелял ли я когда-либо, умею ли, есть ли спортивный разряд, др.)?
- Чем меня привлекает данный вид спорта?
- Какой у меня тип характера (холерик, сангвиник, др.)?
- Каких целей я хочу добиться в данном виде спорта?
- Веду ли я здоровый образ жизни? Люблю ли заниматься спортом?
- Есть ли у меня увлечения?
- Как относятся мои родители, друзья к тому, что я заинтересовался стрельбой?
-

Диагностика сформированности спортивного мастерства

Анкетирование среди школьников

Возраст, разряд: _____

- Поменялось ли мое отношение к занятиям по пулевой стрельбе?
- Что значит для меня стрельба?
- Чего я хочу добиться в стрельбе?
- Нравятся ли мне поездки на соревнования?
- Что я чувствую, выходя на старт?
- Как относятся мои родители к тому, что я занимаюсь стрельбой?
- Посоветую ли я своим друзьям пойти в объединение пулевой стрельбы? Почему?
- Какие секции я еще посещаю?

Система контроля и аттестации.

Виды контрольных нормативов по ОФП и СПФ (юноши/девушки).

№ п/п	Виды нормативов	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, раз	12/10	10/8	8/6	6/4	4/2
2	Прыжок в длину с места, см	166 и более/156 и более	151-165/146-155	141-150/145-135	121-140/134-123	120 и меньше/122 и меньше
3	Подъем туловища из положения лежа, раз	12/10	10/8	8/6	6/4	4/2
4	Отжимание рук лежа в упоре, раз	10/8	8/6	6/4	4/2	1
5	Удержание оружия в изготовке стоя, минут	8/5	6/4	5/3	3/1	1 и меньше
6	Удержание оружия в изготовке лежа, минут	10/8	9/7	8/6	4/3	2/1
7	Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье), секунд	7/6	5/4	4/3	3/2	2/1
8	Стрельба на кучность, 5 выстрелов лежа с определением результата, очков	43/41	41/39	39/37	35/33	30 и менее/28 и менее

Зачет определяется по сумме набранных баллов (не менее 30 баллов).

Оценка минипроекта «Знаменитые спортсмены - стрелки».

№ п/п	Критерии оценки	Баллы
1	Оформление проекта	0 - 10
2	Полнота раскрытия темы	0 - 10

3	Выразительность выступления	0 - 10
4	Ответы на вопросы	0 - 10

Зачет определяется по сумме набранных баллов (не менее 25 баллов).

Оценка знаний по итогам тестирований.

За каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл. В сумме необходимо набрать не менее 7 баллов по каждому виду тестирования, т.е. ответить верно хотя бы на 7 вопросов из 10-ти.