

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
«Спортсмены - разрядники»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень: продвинутый
возраст обучающихся: 14-17 лет
срок реализации: 1 год (216 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
1.1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная, продвинутого уровня.....	3
1.1.2. Актуальность программы.....	3
1.1.3. Своевременность, соответствие потребностям времени	4
1.1.4. Новизна программы.....	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
1.1.9. Уровень 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.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	24
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	24
2.2.2. Информационное обеспечение	24
2.2.3. Кадровое обеспечение	25
2.3. Формы аттестации.....	25
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных материалов	25
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных материалов.....	25
2.4. Оценочные материалы.....	27
2.5. Методические материалы.....	27
2.5.1. Особенности организации образовательного процесса	27
2.5.2. Методы обучения.....	27
2.5.3. Форма организации образовательного процесса.....	27
2.5.4. Формы организации учебного занятия.....	28
2.5.5. Педагогические технологии.....	28
2.5.6. Алгоритм учебного занятия.....	28
2.5.7. Дидактические материалы.....	28
2.6. Список использованной литературы.....	29
2.6.1. Список литературы для педагога.....	29
2.6.2. Список литературы для обучающегося.....	29
Приложения.....	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная, продвинутого 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 приоритетности достижения личностных результатов освоения программы посредством развития

спортивной активности обучающихся, общей культуры, формирования 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. Программа предусматривает занятия по общефизической и специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка должна быть направлена на выработку выносливости стрелка, т. е. способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая эффективности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе изготвки и многократным повторением элементов техники стрельбы. Наиболее эффективна тренировка без патрона, а также длительное пребывание в позе изготвки 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 реализуется на двух уровнях, предназначена для детей 14-17 лет. Подростковый возраст - это граница между детством и взрослой жизнью, связанная с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной

деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

1.1.8. Сроки реализации программы

Срок реализации программы «Спортсмены - разрядники» - 1 год. Время, отведенное на обучение, составляет - 216 ч.

1.1.9. Уровень программы – продвинутый.

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 по 6 часов в неделю.

1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Количественный состав группы продвинутого уровня - 10 человек. Группа разбивается на две подгруппы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Педагог вправе зачислить обучающегося сразу на продвинутый уровень согласно результатам входной диагностики. Количественный и возрастной состав группы определяется пропускной способностью тира и наличием оружия.

Тренировочная подготовка проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Обучение проводится в соответствии с программным материалом.

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.

С первого занятия необходимо приучать обучающихся к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием, правил сбережения, осмотра оружия и подготовки его к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

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

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

Пулевая стрельба, как вид спорта, своеобразна. Она характеризуется отсутствием активной динамической мышечной деятельности, видимых изменений движений человека. Однако многократные подъемы и удержания оружия (его вес составляет от 1 до 5 кг) в позе изготовки вызывает определенные статические напряжения опорно-двигательного аппарата спортсмена. Использование различных восстановительных средств и методов их применения является одним из важных факторов в современной системе подготовки спортсменов. К ним относятся: упражнения общей физической подготовки, активные игры на свежем воздухе, упражнения на выносливость и координацию движений.

Целесообразно на каждой тренировке перед обучающимися ставить конкретную задачу. 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.

Стрелку необходимо развитие ряда нервно-психических качеств. Успех в стрелковом спорте напрямую зависит от способности спортсмена к точному сенсомоторному контролю, глубокой концентрации внимания, четкой работы зрительного анализатора и все это в целом в условиях эмоционального напряжения на ответственных соревнованиях. Поэтому обязательно проведение контрольных или зачетных стрельб, обыгрывание процесса соревнования для повышения психологической устойчивости стрелков. А также выполнение специальных упражнений, направленных на эмоциональную устойчивость обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – развитие морально-волевых качеств и культуры здорового образа жизни у обучающихся, формирование навыков обращения с оружием и устойчивого интереса к пулевой стрельбе.

Задачи продвинутого уровня:

Задачи программы			
Предметные (обучающие)	Метапредметные (развивающие)	Личностные (воспитательные)	
изучение регламента	формирование	воспитание	у

соревнований и правил поведения на соревнованиях; углубленное изучение теоретических основ пулевой стрельбы; освоение техники стрельбы стоя из пневматического и малокалиберного оружия, выработка устойчивости, достаточной для выполнения упражнений; повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия, выработка прочных нервно-мышечных связей, необходимых для данного вида спорта	спортивной культуры обучающихся; подготовка спортивного резерва, спортсменов 1 разряда и кмс; участие в соревнованиях классификационных и календарных, выполнение нормативов I спортивного разряда, норматива КМС	обучающихся работоспособности, целеустремленности, эмоциональной устойчивости, гражданско-патриотического воспитания в процессе освоения техники пулевой стрельбы; выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности
--	---	---

Содержание и условия реализации программы «Спортсмены - разрядники» 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 творческих способностей детей и 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 «Спортсмены - разрядники» 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 продвинутого 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	4	2	2	Опрос
3	ДП Региональная акция «Зарядка со стражем порядка»	2	-	2	Самоконтроль
4	Материальная часть оружия, боеприпасы, снаряжение стрелка	18	6	12	Тестирование по теме
5	Основы теории пулевой стрельбы	6	2	4	Определение СТП, расчет поправок
6	Правила соревнований	12	6	6	Тестирование по теме
7	Техника выполнения выстрела	46	10	36	Соревнования, стрельба на результат
8	Общая физическая и специальная подготовка, здоровый образ жизни, преимущество трезвого образа жизни	16	-	16	Выполнение нормативов
9	Подготовка и участие в соревнованиях	40	6	34	Соревнования
10	Спортивно-техническая подготовка	55	15	40	Соревнования, стрельба на результат, тестирование по теме
11	Соревнования, посвященные Дню Народного единства, Дню рождения ЦВР, Дню Защитника Отечества, Женскому дню	10	-	10	Соревнования

12	ДП Региональная акция «Зарница»	2	-	2	Соревнования
13	Профориентационная работа	1	1	-	Опрос
14	Воспитательная работа	2	1	1	Опрос
15	Итоговые занятия	2	-	2	Выполнение нормативов, анкетирование
	Итого:	216	51	165	

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 (4 ч).

Теория: История становления стрелкового спорта в России. Развитие пулевой стрельбы во Владимирской области, лучшие стрелки области и России. Рекорды стрелков России и Владимирской области. Изменения в правилах и регламенте соревнований. Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в России, спортивного оружия в частности.

Практика: Проведение мастер - классов с именитыми спортсменами Владимирской области. Оснащение Стрелкового тира г. Радужный. Стрельба из пневматического оружия.

Контроль: опрос.

Раздел 3. ДП Региональная акция «Зарядка со стражем порядка» (2 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 (18 ч).

Теория: Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Уход за оружием, условия его сохранения. Прицельные приспособления, светофильтры. Отработка комплекса «патрон –

оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль. Особенности снаряжения стрелка, подбор и подгонка одежды винтовочника, пистолетчика.

Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования.

Практика: Пневматическое и малокалиберное оружие. Неполная разборка и сборка. Уход, сбережение, чистка оружия. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия.

Контроль: тестирование.

Раздел 5. Основы теории пулевой стрельбы (6 ч).

Теория: Явление выстрела. Внутренняя и внешняя баллистика. Принцип устройства огнестрельного оружия. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Пробивное действие пули. Образование траектории. Принцип устройства прицела, внесение поправок. Зависимость траектории полета пули от метеорологических условий – освещенности, ветра, температуры. Расчет поправок, вносимых в прицел.

Практика: Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия. Определение СТП, расчет поправок.

Контроль: тестирование.

Раздел 7. Правила соревнований (12 ч).

Теория: Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Порядок выполнения упражнений. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Порядок определения достоинства пробойны и занятого места. Нарушения правил соревнований.

Практика: Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия.

Контроль: опрос.

Раздел 7. Техника выполнения выстрела (46 ч).

Теория: Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, удержание, управление спуском. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Подготовка оружия к

стрельбе. Требования однообразия изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок. Особенности изготовления в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения. Правила дыхания при стрельбе. Варианты задержки дыхания. Техника выполнения выстрела из пневматического и малокалиберного оружия.

Практика: Изготовка в стрельбе из пневматического и малокалиберного оружия. Положение туловища, ног, рук, головы. Подгонка экипировки стрелка, правильность закрепления ремня. Наведение оружия в мишень с помощью прицельных приспособлений. Стрельба из малокалиберного и пневматического оружия. Соревнования.

Контроль: соревнования, стрельба на зачет.

Раздел 7. Общая физическая и специальная подготовка, здоровый образ жизни, преимущество трезвого образа жизни (16 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. Подготовка и участие в соревнованиях (40 ч).

Теория: Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и

инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

Практика: Выполнение стрелковых упражнений на результат. Освоение правил соревнований, поведения стрелка в обстановке соревнований. Контрольные стрельбы, анализ результатов соревнований, разбор основных ошибок. Психологическая подготовка стрелка.

Контроль: соревнования.

Раздел 10. Спортивно-техническая подготовка (55 ч).

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

Практика: Разучивание и освоение позы изготочки в стрельбе из малокалиберного оружия, применением ремня при стрельбе из винтовок. Тренировка в прицеливании и нажиме на спусковой крючок. Постановка дыхания. Освоение однообразия изготочки с оружием. Стрельба на электронном тренажере. Стрельба по мишени на кучность и совмещение средней точки попадания с центром мишени. Стрельба на результат. Выполнение упражнений из пневматического и малокалиберного оружия.

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

Раздел 11. Соревнования, посвященные Дню Народного единства, Дню рождения ЦВР, Дню Защитника Отечества, Женскому дню (10 ч).

Контроль: соревнования.

Раздел 12. 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 13. 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. Инструкторская и судейская практика. Знакомство с профессиями военнослужащего, спасателя, полицейского.

Контроль: опрос.

Раздел 14. 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). Понятия Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики, обеспечивающих честную спортивную борьбу, исключая возможность использования допингов.

Практика: весенний субботник.

Контроль: опрос.

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.

Правила выполнения стрелковых упражнений и физических упражнений по общей и специальной подготовке описаны в Приложении 2.

1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты базового уровня	
Предметные	Изучен регламент соревнований и правил поведения спортсмена на соревнованиях; изучены теоретические основы пулевой стрельбы (материальную часть оружия, тактику стрельбы); освоена техника стрельбы из пневматического и малокалиберного оружия, выработана устойчивость и выносливость для выполнения упражнений ВП-40, ВП-60, ПП-40, ПП-60, МВ-30, МВ-60, МП-30; повышен уровень спортивно-технического и тактического мастерства.
Метапредмет	Сформирована спортивная культура у обучающихся; участие в

ные	соревнованиях городского и областного уровня, выполнение нормативов 1 разряда и кмс по пулевой стрельбе; активное участие в соревнованиях городского, областного и всероссийского уровня.
Личностные	Сформированы у обучающихся социальные компетенции (взаимодействие и работа в коллективе, оказание помощи и поддержки друг другу на соревнованиях, гражданско-патриотическое воспитание) и морально-волевые качества (работоспособность, целеустремленность, эмоциональная устойчивость), выявлены талантливые обучающиеся

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

36 учебных недель, 216 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 (по 6 часов 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 «Спортсмены-разрядники»						
2025 -2026 уч. год						
№	месяц	число	форма	кол- во час	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1-5	Практикум	2	Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Основные правила прицеливания. Стрельба на кучность.	опрос собеседовани е
2	сентябрь	1-5	Практикум	2	Тренировка на электронном тренажере. Укрепление мускулатуры корпуса. Ведение ЗОЖ.	наблюдение

3	сентябрь	1-5	Лекция/ практикум	2	Психологические свойства, определяющие результативность. Умение рассчитать поправки.	собеседование самоконтроль
4	сентябрь	8-12	Лекция/ практикум	2	История производства оружия в России, спортивного оружия в частности. Рекорды стрелков России и Владимирской области.	опрос
5	сентябрь	8-12	Практикум	2	Тренировка на электронном тренажере. Правила поведения в стрелковом тире.	наблюдение собеседование, опрос
6	сентябрь	8-12	Лекция/ практикум	2	Выполнение упражнения ВП-40. Психорегуляция.	зачет
7	сентябрь	15-19	Лекция/ практикум	2	Правила поведения стрелка на соревнованиях. Выполнение упражнения ВП-40.	зачет
8	сентябрь	15-19	Практикум	2	Подготовка к Чемпионату ВО. Мотивация и оптимальное психическое состояние.	самоконтроль собеседование
9	сентябрь	15-19	Практикум	2	Кубок Владимирской области по пулевой стрельбе.	соревнования
10	сентябрь	22-26	Практикум	2	Анализ результатов соревнований. Удерживание – прицеливание – спуск.	опрос
11	сентябрь	22-26	Практикум	2	Тренировка устойчивости, проверка изготовки. Стрельба на кучность.	самоконтроль
12	сентябрь	22-26	Лекция/ практикум	2	Выполнение упражнения МВ-30. Основные части малокалиберной винтовки.	самоконтроль опрос
13	сентябрь	29-30	Практикум	2	Основные правила выполнения упражнения МВ-60.	собеседование
14	октябрь	1-2	Лекция/ практикум	2	Способы концентрации во время соревнований. Стрельба на кучность.	самоконтроль
15	октябрь	6-10	Лекция/	2	Управление дыханием,	самоконтроль

			практикум		тренировка устойчивости.	
16	октябрь	6-10	Лекция/ практикум	2	Основные ошибки производства выстрела. Ведение трезвого образа жизни.	самоконтроль
17	октябрь	6-10	Практикум	2	Мастер-класс с участием именитого стрелка Владимирской области.	наблюдение
18	октябрь	13-17	Лекция/ практикум	2	Управление дыханием, тренировка устойчивости. Скорость реакции.	самоконтроль собеседовани е
19	октябрь	13-17	Практикум	2	Контрольная стрельба, упр. ВП- 40. Зарядка со стражем порядка.	зачет
20	октябрь	13-17	Лекция/ практикум	2	Явление выстрела. Внутренняя баллистика. Стрельба на кучность.	самоконтроль
21	октябрь	20-24	Практикум	2	Подготовка к Первенству Владимирской области по стрельбе из пневматического оружия.	самоконтроль
22	октябрь	20-24	Практикум	2	Первенство Владимирской области по стрельбе из пневматического оружия.	соревнования
23	октябрь	20-24	Лекция/ практикум	2	Устройство, назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие. Стрельба на кучность.	тестирование
24	октябрь	27-31	Лекция/ практикум	2	Порядок выполнения упражнений. Команды. Выполнение упр. МВ-30.	самоконтроль
25	октябрь	27-31	Лекция/ практикум	2	Малокалиберное оружие, виды стрелковых упражнений. Тренировка на электронном тренажере.	собеседовани е наблюдение
26	октябрь	27-31	Практикум	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки. Основные правила выполнения упражнения ВП-60.	самоконтроль

27	ноябрь	3-7	Лекция/ практикум	2	Основные правила выполнения упражнения МВ-30. Упражнения на выносливость и координацию.	собеседовани е
28	ноябрь	3-7	Практикум	2	Городские соревнования ко Дню Единства.	самоконтроль
29	ноябрь	3-7	Лекция/ практикум	2	Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба на кучность.	наблюдение
30	ноябрь	10-14	Практикум	2	Изготовка стрелка при стрельбе стоя. Проверка изготовки. Плечо – ложе – голова.	собеседовани е наблюдение
31	ноябрь	10-14	Лекция/ практикум	2	Определение СТП, расчет поправок. Тренировка на электронном тренажере.	самоконтроль
32	ноябрь	10-14	Практикум	2	Тренировка прицеливания и правильной обработки спуска. Ощущение обработки спуска и выполнение выстрела.	самоконтроль
33	ноябрь	17-21	Лекция/ практикум	2	Изготовка стрелка при выполнении упражнения МВ-30. Тренировка на электронном тренажере.	опрос
34	ноябрь	17-21	Практикум	2	ОФП. Стрельба на зачет.	зачет
35	ноябрь	17-21	Практикум	2	Подготовка к соревнованиям. Тренировка на электронном тренажере.	самоконтроль
36	ноябрь	24-28	Практикум	2	Первенство Владимирской области.	соревнования
37	ноябрь	24-28	Практикум	2	Анализ результатов соревнований, работа над ошибками. Веселые старты ко дню ЦВР.	собеседовани е
38	ноябрь	24-28	Практикум	2	Психологическая тренировка в спортивной стрельбе. Выполнение упражнения МВ-30.	зачет

39	декабрь	1-5	Лекция/ практикум	2	Физическая нагрузка при стрельбе стоя. Стрельба на кучность.	опрос
40	декабрь	1-5	Практикум	2	Выполнение упражнения ВП-60.	зачет
41	декабрь	1-5	Лекция/ практикум	2	Основные правила выполнения упражнений по новому регламенту.	собеседовани е
42	декабрь	8-12	Практикум	2	Тактика при участии в соревнованиях. Выполнение упражнения ВП-40.	собеседовани есамоконтрол ь
43	декабрь	8-12	Практикум	2	Общая физическая подготовка стрелка. Упражнения на выносливость.	собеседовани есамоконтрол ь
44	декабрь	8-12	Практикум	2	Основные правила выполнения упражнения МВ-60. Способность к концентрации.	самоконтроль
45	декабрь	15-19	Лекция/ практикум	2	Внешняя баллистика. Траектория полета пули. Тренировка на электронном тренажере.	собеседовани е
46	декабрь	15-19	Лекция/ практикум	2	Внешние и внутренние раздражители при выполнении выстрела. Выполнение упражнения ВП-40.	собеседовани е зачет
47	декабрь	15-19	Практикум	2	Чемпионат ВО по стрельбе из пневматического оружия.	соревнования
48	декабрь	22-26	Практикум	2	Выполнение упражнения ВП-40.Выполнение упражнения МВ-30.	зачет
49	декабрь	22-26	Практикум	2	Концентрационная выносливость. Стрельба на кучность.	самоконтроль
50	декабрь	22-26	Практикум	2	Новогодний турнир.	соревнования
51	январь	12-16	Лекция/ практикум	2	Правила поведения стрелка на соревнованиях. Выполнение упражнения ВП-40.	тестирование

52	январь	12-16	Практикум	2	Стрельба в темпе. Выполнение упражнения на время.	зачет
53	январь	12-16	Лекция/ практикум	2	Способность переключать внимание. Выполнение четкого выстрела.	самоконтроль
54	январь	19-23	Практикум	2	Основные элементы техники выполнения выстрела.	собеседовани е
55	январь	19-23	Практикум	2	Подготовка к соревнованиям. Тренировка на электронном тренажере.	самоконтроль
56	январь	19-23	Практикум	2	Первенство ВО по стрельбе из пневматического оружия.	соревнования
57	январь	26-30	Лекция/ практикум	2	Значение соревнований. Нарушение правил во время выступления на соревнованиях.	собеседовани е
58	январь	26-30	Практикум	2	Тренировка однообразия прицеливания. Тренировка на электронном тренажере.	самоконтроль
59	январь	26-30	Практикум	2	Выполнение упражнения МВ-30. Однообразие изготовления.	зачет
60	февраль	2-6	Лекция/ практикум	2	Упражнения на выносливость, тренировка устойчивости.	самоконтроль
61	февраль	2-6	Лекция/ практикум	2	Изготовка стрелка. Проверка изготовления. Стрельба на кучность.	собеседовани е
62	февраль	2-6	Лекция/ практикум	2	Стимуляторы и влияние обстановки соревнований. Выполнение упражнения МВ-30.	собеседовани е самоконтроль
63	февраль	9-13	Практикум	2	Основные ошибки при нажиме на спусковой крючок. Выполнение упр. ВП-40.	зачет
64	февраль	9-13	Практикум	2	Контрольные стрельбы.	зачет
65	февраль	9-13	Лекция/ практикум	2	Управление спуском. Тренировка устойчивости и однообразия изготовления.	самоконтроль

66	февраль	16-20	Практикум	2	Стрельба на кучность. Развитие устойчивости. Тренировка на электронном тренажере.	наблюдение
67	февраль	16-20	Практикум	2	Психоэмоциональное состояние стрелка. Развитие силы и выносливости.	собеседование
68	февраль	16-20	Лекция/ практикум	2	Проведение соревнований, посвященных Дню Защитника Отечества.	соревнования
69	февраль	23-27	Лекция/ практикум	2	Психологическая подготовка стрелка. Тренировка устойчивости.	собеседование
70	февраль	23-27	Лекция/ практикум	2	Развитие привычки к неудобной позе. Выполнение МВ-30.	самоконтроль
71	февраль	23-27	Практикум	2	Основные правила выполнения упражнения ВП-60.	собеседование
72	март	2-6	Практикум	2	Мероприятия, посвященные Женскому дню.	соревнования
73	март	2-6	Практикум	2	Тренировка устойчивости и однообразия изготочки. Стрельба на кучность.	самоконтроль
74	март	2-6	Практикум	2	Проверка изготочки, стрельба на ощущение выстрела, с закрытыми глазами.	самоконтроль
75	март	9-13	Лекция/ практикум	2	Воображаемая стрельба. Применение на практике. Тренировка на электронном тренажере.	собеседование
76	март	9-13	Практикум	2	Особенности выполнения упражнения стандарт. Стрельба стоя.	собеседование
77	март	9-13	Лекция/ практикум	2	Подбор патронов и обращение с ними. Стрельба на кучность.	самоконтроль
78	март	16-20	Практикум	2	Подготовка к областным соревнованиям. Холостая тренировка по мишени.	самоконтроль

79	март	16-20	Практикум	2	Подготовка к городским соревнованиям. Сенсомоторная координация.	самоконтроль
80	март	16-20	Практикум	2	Городские соревнования по пулевой стрельбе.	соревнования
81	март	23-27	Лекция/ практикум	2	Осечка, поломка оружия, устранение неисправностей. Тренировка на электронном тренажере.	собеседовани е
82	март	23-27	Практикум	2	Тренировка однообразия прицеливания и изготовления. Тренировка на электронном тренажере.	самоконтроль
83	март	23-27	Практикум	2	Тренировка выносливости и устойчивости, ощущение выстрела.	самоконтроль
84	март	30-31	Практикум	2	Всероссийская акция «Зарядка со стражем порядка».	наблюдение
85	апрель	6-10	Лекция/ практикум	2	Тактика стрельбы. Темп и ритм стрельбы. Тренировка на электронном тренажере.	собеседовани е
86	апрель	6-10	Лекция/ практикум	2	Особенности стрельбы на стрельбище. Стрельба на кучность.	собеседовани е
87	апрель	6-10	Практикум	2	Выполнение упражнения МВ-30. Позитивные самопредписания.	зачет
88	апрель	13-17	Лекция/ практикум	2	Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него. Аутогенная тренировка.	собеседовани е
89	апрель	13-17	Лекция/ практикум	2	Правильная обработка спуска, отметка выстрела. Ощущение выстрела.	самоконтроль
90	апрель	13-17	Практикум	2	Выполнение упражнения ВП-40. Правила дыхания при стрельбе лежа.	зачет
91	апрель	20-24	Лекция/	2	Выстрел на пульсе. Стрельба на	собеседовани

			практикум		кучность. Фестиваль ГТО.	е
92	апрель	20-24	Практикум	2	Изготовка стрелка, основы правильной изготовления. Факторы, влияющие на качество стрельбы.	самоконтроль
93	апрель	20-24	Практикум	2	Первенство ВО по пулевой стрельбе.	соревнования
94	апрель	27-30	Практикум	2	Особенности изготовления при стрельбе из малокалиберного оружия стоя.	самоконтроль
95	апрель	27-30	Практикум	2	Зарница «Движение Первых».	соревнования
96	апрель	27-30	Лекция/ практикум	2	Необходимое и дополнительное снаряжение стрелка. Тренировка на электронном тренажере.	собеседовани е
97	май	4-8	Практикум	2	Смещение момента выстрела. Тренировка однообразия удержания и прицеливания.	собеседовани е
98	май	4-8	Практикум	2	Весенний субботник.	самоконтроль
99	май	4-8	Лекция/ практикум	2	Здоровьесберегающие технологии. Легкоатлетический кросс.	самоконтроль
100	май	11-15	Лекция/ практикум	2	Компенсация колебаний оружия. Стрельба на кучность.	самоконтроль
101	май	11-15	Практикум	2	Выполнение упражнения ВП-40 на зачет.	зачет
102	май	11-15	Практикум	2	Поиск стабильности изготовления. Анализ отметки выстрела.	собеседовани е
103	май	18-22	Лекция/ практикум	2	Состояние равновесия при стрельбе стоя. Выполнение упражнения МВ-30.	самоконтроль
104	май	18-22	Практикум	2	Подготовка к соревнованиям. Тренировка однообразия удержания и прицеливания.	собеседовани е
105	май	18-22	Практикум	2	Кубок Владимирской области	соревнования

					по пулевой стрельбе.	
106	май	25-29	Практикум	2	Ощущение момента выстрела, отрывы. Развитие силы и выносливости. Общие физические упражнения.	собеседовани е зачет
107	май	25-29	Практикум	2	Тренировка устойчивости, стрельба на кучность. Анализ результатов за учебный год.	наблюдение
108	май	25-29	Практикум	2	Контрольные стрельбы.	зачет
			Всего	216		

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, 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 материалов

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

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных материалов

Два раза в год педагогом заполняется карта диагностического учета обучающихся, представленная в Приложении 1.

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 балл
1	Теория по технике безопасности	Тестирование по технике безопасности	7
2	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	Знание ведущих спортсменов Владимирской области и России	зачет
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, сдача норм ГТО	35 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
11	ДП Региональная акция «Зарница»	Участие в соревнованиях	зачет
12	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 5), карта диагностического учета обучающихся (Приложение 1), методика оценки нормативов ОФП и СФП (Приложение 2), 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 «Спортсмены - разрядники» 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 ко всей группе обучающихся. Но учитывая особенности детей (кто-то усваивает материал быстрее, кому-то трудно дается обучение) и возраст обучающихся (более взрослые подростки серьезнее относятся к выбору дополнительного образования и самому процессу обучения), 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, 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 имеется 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 использованной 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. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечиладзе, 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

Приложения

Приложение 1

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 $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); 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, Предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Отсутствие	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); Средний уровень (объем освоенных умений и навыков	1 5 10 1

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

		литературой с помощью педагога или родителей); Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	
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: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1. Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½	1 5 10 1

3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); Средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5 10 1 5 10
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	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».

Приложение 2

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-1 винтовка ПН, 10 м, 20 выстрелов с упора			160	155	140	135	120	115
ВП-2 винтовка ПН, 10 м, 20 выстрелов стоя			145	140	125	120	105	100
МВ-1 винтовка МК, 50 м, 10 выстрелов лежа с упора			90	87	85	83	80	78
МВ-2 винтовка МК, 50 м, 10 выстрелов лежа			87	84	82	80	75	72
ПП-1 пистолет ПН, 10 м, 20 выстрелов	180	178	170	168	160	158	150	150
МП-1 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, попытаться 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.

Тестирование по теории пулевой стрельбы.

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;
 - полувывдохе.
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;
 - изготовка стрелка;
 - положение руки, производящей спуск;
 - координация удержания и спуска.
6. При выполнении упражнения МВ-8 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-4 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-2 на зачет.
 - высокий уровень – 175 очков и выше;
 - средний уровень – 155- 174 очка;
 - низкий уровень – менее 155 очков.

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?

Приложение 5

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 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.