

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

Принята на заседании

Утверждаю

Методического совета

Директор МБОУ ДО ЦВР «Лад»

МБОУ ДО ЦВР «Лад»



Е.Ю. Лобанова

от «7» мая 2024 г.

«7» мая 2024 г.

протокол №1

Приказ №70

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Меткий стрелок» 1 уровень

Базового уровня

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год, 108 часов

Разработчик:
Кострюкова Н. А.
педагог
дополнительного
образования
МБОУ ДО ЦВР «Лад»
высшей
квалификационной
категории

г. Радужный, 2024

Содержание

<u>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.</u>	3
<u>1.1. Пояснительная записка</u>	3
<u>1.1.1. Направленность программы</u>	3
<u>1.1.2. Актуальность программы</u>	4
<u>1.1.3. Значимость (обоснование актуальности программы) для конкретного региона, муниципалитета</u>	4
<u>1.1.4. Новизна программы</u>	5
<u>1.1.5. Отличительные особенности программы</u>	5
<u>1.1.6. Педагогическая целесообразность</u>	5
<u>1.1.7. Адресат программы</u>	6
<u>1.1.8. Сроки реализации программы</u>	6
<u>1.1.9. Уровень программы</u>	6
<u>1.1.10. Форма обучения и режим занятий</u>	6
<u>1.1.11. Особенности организации образовательного процесса</u>	6
<u>1.2. Цель и задачи программы</u>	7
<u>1.3. Содержание программы</u>	8
<u>1.4. Планируемые результаты</u>	13
<u>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</u>	13
<u>2.1. Календарный учебный график</u>	13
<u>2.2. Условия реализации программы</u>	17
<u>2.2.1. Материально-техническое обеспечение</u>	17
<u>2.2.2. Информационное обеспечение</u>	17
<u>2.2.3. Кадровое обеспечение</u>	18
<u>2.3. Формы аттестации</u>	18
<u>2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных материалов</u>	18
<u>2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных материалов</u>	18
<u>2.4. Оценочные материалы</u>	19
<u>2.5. Методические материалы</u>	19
<u>2.5.1. Особенности организации образовательного процесса</u>	19
<u>2.5.2. Методы обучения</u>	19
<u>2.5.3. Форма организации образовательного процесса</u>	19
<u>2.5.4. Формы организации учебного занятия</u>	20
<u>2.5.5. Педагогические технологии</u>	20
<u>2.5.6. Алгоритм учебного занятия</u>	20
<u>2.5.7. Дидактические материалы</u>	20
<u>2.6. Список литературы</u>	21
<u>2.6.1. Список литературы для педагога</u>	21
<u>2.6.2. Список литературы для обучающегося</u>	21
<u>Приложения</u>	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

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

Программа основывается на нормативно-правовых документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации");
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Федеральный закон от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».

1.1.2. Актуальность программы

На сегодняшний день развитию спорта государство отводит важную роль. По словам Президента РФ, в настоящее время большое внимание уделяется совершенствованию спортивной инфраструктуры, подготовке высококвалифицированных специалистов, наставников и педагогов. Каждый гражданин нашей страны имеет полное право заниматься любым выбранным видом спорта, независимо от пола и возраста. Поскольку спорт закаляет характер и укрепляет волю, учит преодолевать трудности и упорно добиваться поставленной цели.

Популярность пулевой стрельбы не снижается по сей день. Наоборот, становится все более зрелищным и привлекательным видом спорта. Любовь к стрельбе проявляется еще в детском возрасте, когда малыши имитируют стрельбу из игрушечных винтовок и пистолетов.

Помимо этого, пулевая стрельба является составной частью норм ГТО, которые возрождены в 2013 году по инициативе Президента РФ.

Современные дети и подростки много времени проводят в интернете и социальных сетях, иногда бесцельно и совершенно не задумываясь. В их жизни мало живого общения и физической активности, но много вредных привычек и развлечений. Многие дети физически неразвиты и не обладают необходимыми морально-волевыми качествами.

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. Значимость (обоснование актуальности программы) для конкретного региона, муниципалитета

Программа «Меткий стрелок» тесным образом связана с региональными физкультурно-спортивными потребностями региона, и направлена, прежде всего, 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 обучающихся, социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,

укрепление здоровья и морально-волевых качеств обучающихся, формирование общей культуры обучающихся.

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

Программы предусматривают участие детей и подростков в городских и региональных соревнованиях, турнирах, городских конкурсах, фестивалях, 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, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности, создание условий для физкультурно-спортивного взаимодействия родителей и детей (возможность родителей принимать участие в совместных с детьми соревнованиях по поводу государственных праздников на базе объединения).

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 изготовки и многократным повторением элементов техники стрельбы. Наиболее эффективна тренировка без патрона, а также длительное пребывание в позе изготовки с оружием или без оружия.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Особенностью проектирования и реализации программ по физкультурно-спортивной направленности является его построение на содержании проектов и мероприятий Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых», созданной в соответствии с Федеральным законом № 261-ФЗ от 14.07.2022 «О российском движении детей и молодежи».

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 11-13 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 «Меткий стрелок» (1 уровень) - 1 год. Время, отведенное на обучение, составляет - 108 ч.

1.1.9. Уровень программы – базовый.

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 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Количественный состав группы базового 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.

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.

В начальный период обучения целесообразно использовать пневматическое оружие (винтовки, пистолеты), т. к. элемент ожидания выстрела при его использовании выражен значительно слабее. Для лучшего освоения техники прицеливания и нажатия на спусковой крючок начальное обучение следует начинать 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.

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.

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

1.2. Цель и задачи программы.

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

Задачи базового уровня:

- формирование навыков обращения с оружием и устойчивого интереса к пулевой стрельбе;
- расширение системы представлений и знаний в области пулевой стрельбы;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование военно-патриотического воспитания обучающихся;
- развитие социальной компетентности обучающихся как способности к жизнедеятельности в обществе на основе присвоенных ценностей, знания норм, прав и обязанностей, умений эффективно взаимодействовать с окружающими и быстро адекватно адаптироваться в изменяющемся мире;

- развитие «универсальных» компетенций и личностных качеств обучающихся.

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 и малокалиберного 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 «Меткий стрелок» 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 «Меткий стрелок» 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 базового 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	Материальная часть оружия, боеприпасы, снаряжение стрелка.	4	2	2	Тестирование по теме
4	Основы теории пулевой стрельбы.	4	2	2	Тестирование по теме
5	Правила соревнований.	6	4	2	Опрос
6	Техника выполнения выстрела.	20	5	15	Соревнования, стрельба на результат
7	Общая и специальная подготовка.	6	-	6	Выполнение нормативов
8	Спортивно-техническая подготовка.	25	5	20	Соревнования, стрельба на результат, тестирование по теме
9	Общая физическая подготовка.	35	-	35	Выполнение нормативов, ГТО
10	Профориентационная работа.	1	1	-	Опрос
11	Воспитательная работа.	1	1	-	Опрос
12	Итоговые занятия.	2	-	2	Выполнение нормативов, анкетирование
	Итого:	108	23	85	

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

Теория: Понятие о взрывчатых веществах, порохах. 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 5. 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 6. Техника выполнения выстрела (20 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. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. 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 7. Общая и специальная подготовка (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.

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

Контроль: выполнение нормативов.

Раздел 8. Спортивно-техническая подготовка (25 ч).

Теория: Стрельба из малокалиберного оружия. 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 изготовления в стрельбе лежа с упором и с применением ремня. Тренировка в прицеливании и нажиме на спусковой крючок. Постановка дыхания. Освоение однообразия изготовления 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 и малокалиберного оружия.

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

Раздел 9. Общая физическая подготовка (35 ч).

Теория: Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Общеразвивающие упражнения используются в занятиях для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Практика: Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре. Силовые упражнения, бег на лыжах.

Контроль: выполнение нормативов.

Раздел 10. 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.

Контроль: опрос.

Раздел 11. Воспитательная работа (1 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.

Контроль: опрос.

Раздел 12. 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	Изучены правила и меры безопасности при обращении с оружием, теоретические основы пулевой стрельбы, уметь качественно выполнять упражнения из пневматического (зачетная стрельба с упора) и малокалиберного оружия (лежа, стоя 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, 108 учебных дней, каникулы с 01.01.2025 года по 10.01.2025 года, 31.05.2025 года - 01.09.2025 года.

Продолжительность учебных периодов: 01.09.2024 года - 31.12.2024 года, 10.01.2025 года - 30.05.2025 года.

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 (три раза в неделю по 1 часу). 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 «Меткий стрелок» 1 уровня обучения						
2024 -2025 уч. год						
№	месяц	число	форма	кол-во час	Тема занятия	Форма контроля

1	сентябрь	2-6	Лекция/ практикум	3	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок, стрельба по игровым установкам. Правила поведения в стрелковом тире. ОФП.	наблюдение
2	сентябрь	9-13	Лекция/ практикум	3	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок, стрельба по игровым установкам. Правила поведения в стрелковом тире. ОФП.	наблюдение
3	сентябрь	16-20	Лекция/ практикум	3	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок, стрельба по игровым установкам. Изготовка стрелка при стрельбе с упора. ОФП.	наблюдение
4	сентябрь	23-27	Лекция/ практикум	3	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок прицеливания. Стрельба по белому листу. Использование наглазника, его предназначение. ОФП.	наблюдение
5	октябрь	1-4	Лекция/ практикум	3	Порядок прицеливания. Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Стрельба по белому листу. ОФП.	самоконтроль
6	октябрь	7-11	Лекция/ практикум	3	История становления стрелкового спорта в России. Знаменитые стрелки – спортсмены. ОФП.	минипроект
7	октябрь	14-18	Лекция/ практикум	3	Спортсмены Владимирской области и г. Радужный. Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Стрельба по школьной мишени. ОФП.	собеседование наблюдение
8	октябрь	21-25	Лекция/ практикум	3	Знакомство с оружием тира. Стрельба из пневматической винтовки сидя с упора. ОФП.	самоконтроль наблюдение
9	октябрь	28-31	Лекция/ практикум	3	Управление спуском. Основные ошибки при нажиме на спуск. Стрельба по игровым установкам. ОФП.	собеседование соревнование
10	ноябрь	4-8	Лекция/ практикум	3	Прицельные приспособления. Стрельба по школьной мишени. Виды стрелкового оружия. Стрельба на кучность. ОФП.	наблюдение самоконтроль

11	ноябрь	11-15	Лекция/ практикум	3	Устройство, назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие. ОФП.	самоконтроль тестирование
12	ноябрь	18-22	Лекция/ практикум	3	Понятие «кучности» стрельбы. Стрельба по белому листу. Коврик, зрительная труба, мишени. ОФП.	собеседование самоконтроль
13	ноябрь	25-29	Лекция/ практикум	3	Снаряжение стрелка. Выполнение пневматического упражнения, 10 зачетных выстрелов. ОФП.	собеседование самоконтроль
14	декабрь	2-6	Лекция/ практикум	3	История становления стрелкового спорта России. Порядок прицеливания. Стрельба по школьной мишени. ОФП.	собеседование наблюдение
15	декабрь	9-13	Лекция/ практикум	3	Понятия «разброс», «отрыв». Рассеивание пуль. Стрельба по школьной мишени. ОФП.	самоконтроль опрос
16	декабрь	16-20	Лекция/ практикум	3	Команды, подаваемые на огневом рубеже. Прицельные приспособления. Стрельба по школьной мишени. ОФП.	собеседование
17	декабрь	23-27	Лекция/ практикум	3	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Стрельба по школьной мишени на кучность. Новогодний турнир. ОФП.	самоконтроль соревнование
18	январь	13-17	Лекция/ практикум	3	Тренировка однообразия изготовления. Задержка дыхания при выполнении выстрела. Стрельба по школьной мишени. ОФП.	самоконтроль опрос
19	январь	20-24	Лекция/ практикум	3	Специальная подготовка. Основные упражнения. Стрельба на зачет. ОФП.	собеседование зачет
20	январь	27-31	Лекция/ практикум	3	Обязанности и права участников соревнований. Явление выстрела. Стрельба на кучность. ОФП.	опрос самоконтроль
21	февраль	3-7	Лекция/ практикум	3	Тренировка в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Малокалиберное оружие. Выполнение пневматического упражнения ВП-10. ОФП.	собеседование самоконтроль
22	февраль	10-14	Лекция/ практикум	3	Уход за оружием, условия его хранения. Отработка однообразия изготовления при стрельбе лежа. ОФП.	самоконтроль наблюдение

23	февраль	17-21	Лекция/ практикум	3	Упражнения на координацию движений. Отработка однообразия изготовления при стрельбе лежа. Стрельба на кучность. ОФП.	самоконтроль наблюдение
24	февраль	24-28	Лекция/ практикум	3	Соревнования, посвященные дню Защитника Отечества, «Лучший папа». Отличие выстрела из пневматического оружия от выстрела из огнестрельного оружия. ОФП.	соревнования собеседование
25	март	3-7	Лекция/ практикум	3	Соревнования, посвященные женскому дню, «Лучшая мама». ОФП. Типичные ошибки при стрельбе. Выполнение пневматического упражнения ВП-10. ОФП.	соревнования самоконтроль
26	март	10-14	Лекция/ практикум	3	Правила чистки и смазки оружия. Виды стрелковых упражнений. Стрельба по школьной мишени. ОФП.	собеседование самоконтроль
27	март	17-21	Лекция/ практикум	3	Проверка изготовления, правильное наведения оружия на мишень. Тренировка на кучность, расчет поправок. ОФП.	наблюдение самоконтроль
28	март	24-28	Лекция/ практикум	3	Основные элементы техники выполнения выстрела. Удержание после выстрела. Выполнение пневматического упражнения ВП-10. ОФП.	опрос зачет
29	апрель	1-4	Лекция/ практикум	3	Тактика стрельбы. Темп и ритм. Психологическая подготовка стрелка. Выполнение упражнения из пневматического оружия. ОФП.	собеседование самоконтроль
30	апрель	7-11	Лекция/ практикум	3	Дыхательные упражнения. Техника спуска. Отработка однообразия изготовления при стрельбе лежа. ОФП.	собеседование опрос
31	апрель	14-18	Лекция/ практикум	3	Встреча с чемпионом Владимирской области. Техника правильного выполнения выстрела. Стрельба на кучность. ОФП.	наблюдение самоконтроль
32	апрель	21-25	Лекция/ практикум	3	Общая физическая подготовка стрелка. Выполнение упражнения из малокалиберного оружия. Однообразие прицеливания. ОФП.	наблюдение зачет

33	май	5-9	Лекция/ практикум	3	Упражнения на выносливость. Стрельба на кучность. Выполнение упражнения из пневматического оружия. ОФП.	наблюдение самоконтроль
34	май	12-16	Лекция/ практикум	3	Правила дыхания при стрельбе лежа. Выстрел на пульсе. Стрельба из малокалиберного оружия на результат. ОФП.	опрос самоконтроль
35	май	19-23	Лекция/ практикум	3	Тренировка устойчивости и однообразия изготовления. Техника правильной обработки спуска. Выполнение пневматического упражнения ВП-10. ОФП.	опрос самоконтроль
36	май	26-30	Лекция/ практикум	3	Отработка однообразия изготовления и прицеливания. Общая физическая подготовка стрелка. Контрольные стрельбы	самоконтроль зачет
			Всего	108		

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.;
- 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 – 1 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 – 15 лет. Кострюкова Наталья Александровна - мастер спорта международного класса по пулевой стрельбе, неоднократный призер и победитель областных и Всероссийских соревнований. Имеет Почетную грамоту Департамента образования Владимирской области; Благодарственное письмо Законодательного Собрания Владимирской области за добросовестный труд, высокий профессионализм и вклад в обучение и воспитание подрастающего поколения; Почетную грамоту от главы города за добросовестный труд, высокий профессионализм, большой вклад в развитие Стрелкового тира; Благодарность от управления образования ЗАТО г. Радужный за подготовку спортсменов - призеров регионального уровня по пулевой стрельбе.

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), реферативные работы, 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 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 балл
1	Теория по технике безопасности	Тестирование по технике безопасности	7
2	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы.	Минипроект «Знаменитые спортсмены - стрелки»	25
3	Материальная часть оружия, боеприпасы, снаряжение стрелка.	Тестирование по теоретической подготовке	7
4	Основы теории пулевой стрельбы.	Задачи по определению СТП и расчету поправок	зачет
5	Правила соревнований.	Тестирование по правилам соревнований	7
6	Техника выполнения выстрела.	Стрельба на результат	зачет

7	Общая и специальная подготовка.	Зачет по нормативам ОФП и СФП	30
8	Спортивно-техническая подготовка.	Участие в соревнованиях Стрельба на результат	зачет
9	Общая физическая подготовка.	Выполнение нормативов, сдача норм ГТО	зачет
10	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 «Меткий стрелок» 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. 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 (13-летние подростки более серьезно 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, экскурсий, 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. 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

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. Теоретическое знание (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, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); Средний уровень (объем освоенных умений и навыков 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)	1 5 10 1 5 10
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением			
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 литературой с помощью педагога или родителей); Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	1 5 10
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании 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 Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации	Уровни - по аналогии с п. 3.1.1. Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10 1 5 10
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии			
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 Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Уровни – по аналогии с п. 3.1.1. Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ 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).	1 5 10 1 5 10
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Аккуратность и ответственность в работе	Удовлетворительно Хорошо Отлично	1 5 10
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу			
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-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 сжимание 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;
 - изготовка 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.

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.