



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Калининградская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПРАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ДОМ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА»

Дом детского творчества г.Правдинска
238400, Калининградская область, г. Правдинск, ул. Комсомольская,2
238410, Калининградская область, п. Железнодорожный, ул. Школьная,2
tel: 8-401-57-2-13-35, 2-35-89 email: ddt.pravdinsk@gmail.com ,
<http://ddtpravdinsk.klgdschool.ru/contacts>

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол №4
От 15.05.2023

Грушова
И.Т. Кудрявцев



Директор Дома детского
творчества г. Правдинска

Пархомов В.Ф.
«16» мая 2023 г.

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

Возраст детей: 11-13 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Минов Виктор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Правдинск
2023

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба».

Программа составлена в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом от 18 ноября 2015 г. №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

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». Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196);

- Устава Дома детского творчества г. Правдинска.

Пояснительная записка

Пулевая стрельба является одним из самых массовых и популярных видов стрелкового спорта. Будущий защитник Родины должен уметь хорошо стрелять, в совершенстве владеть оружием. В отличие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков – поединок с самим собой.

Пулевая стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков. Занятия пулевой стрельбой формирует у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями. Основное требование к стрельбе – точность, тем не менее, этот вид спорта требует хорошей физической подготовки и выносливости. Данная программа усиливает вариативную составляющую дополнительного образования, способствует реализации умений и навыков, полученных учащимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает учащимся в профессиональном самоопределении. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» реализуется **в физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна данной общеобразовательной программы является корпоративной, впервые в Доме детского творчества реализуется программа по пулевой стрельбе углубленного уровня. Учебный материал рассчитан на совершенствование теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся. Программа направлена на раскрытие творческих способностей личности в избранном виде спорта на уровне высоких показателей по пулевой стрельбе и в физкультурно-спортивной деятельности. При подготовке обучающихся по данной программе уделяется внимание развитию их волевых качеств и совершенствованию

психологических показателей, необходимых для успешной стрельбы из пневматической винтовки.

Актуальность программы состоит в том, что стрелковый спорт в нашей стране является одним из массовых видов спорта. Актуальность программы заключается в приобщении детей и подростков к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом, в воспитании таких качеств, как воля, дисциплинированность, внимание, собранность, ответственность. Занятия пулевой стрельбой – отличная альтернатива вредным привычкам, форма качественного проведения досуга. Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базируется на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса на программы физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет детям и подросткам совершенствовать навыки стрельбы из пневматического оружия, воспитать важные качества характера и выработать определённую систему нравственных ценностей. Программа носит ярко выраженный творческо-продуктивный характер, создает возможность активного практического погружения детей и подростков в среду пулевого спорта. Основные идеи, определяющие систему работы с одаренными детьми: одаренность лишь констатация внутренних особенностей ребенка, внешние ее проявления возможны при высокой мотивации собственных достижений и при наличии необходимых условий; одарен каждый ребенок, отсюда педагогическая задача – выявить своеобразие этой одаренности и создать необходимые условия для ее развития и реализации; в основе развития любой одаренности лежит мышление, отсюда ведущей в работе с одаренными детьми является развивающая мыслительные процессы образовательная деятельность, содержательно, технологически и организационно обеспеченная.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» является модифицированной. В отличие от уже существующих программ, в некоторые разделы внесены изменения в связи с отсутствием малокалиберных винтовок и пистолетов. В учебный план и содержание программы включены только темы по стрельбе из пневматической винтовки. Отличительные особенности программы заключаются в системно - деятельном подходе к воспитанию и развитию подростков; в интеграции теории и практики; в индивидуально - личностном развитии, в педагогической поддержке самоопределения личности каждого учащегося.

Адресат программы: Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы «Пулевая стрельба» 11-13 лет.

Характеристика возрастнo-психологических особенностей обучающихся:

Дети 11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на тренировках. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно - силовым упражнениям. Применение статистических упражнений вызывается необходимостью поддержания правильного положения тела при выполнении упражнений. Особое значение статистические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки. К подростковому и в особенности к юношескому возрасту, вследствие относительно высокой морфологической и функциональной зрелости двигательного аппарата, создаются благоприятные возможности для развития силы. Дети младшего школьного возраста отличаются незначительной выносливостью. Однако уже к 11-летнего возраста у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

В 12-13 лет - этот период развития детей характеризуется некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. В этом возрасте происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера. Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики пулевой стрельбы, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

Набор детей в объединение «Пулевая стрельба» осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), разрешения от врача, что ребёнок физически здоров, вне зависимости от половой принадлежности, степени предварительной подготовки, уровня образования. В группе первого года обучения, второго, третьего годов обучения занимаются 28 человек.

Уровень программы, объем и сроки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» реализуется на углубленном уровне.

Продолжительность обучения составляет 3 года (648 часов): на первом, втором и третьем годах обучения составляет 324 часа.

Практические результаты и темп освоения программы является индивидуальными показателями, так как зависят от уровня физкультурно-спортивного потенциала, то есть от природных способностей и первичной подготовки обучающихся.

Форма обучения и режим занятий.

Очная форма обучения.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба» углубленного уровня проходят на первом году обучения 3 раза в неделю по 3 академических часа (или 3 раза в неделю по 2 академических часа) с перерывом 15 минут. На втором году обучения, третьем году обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом между занятиями 15 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы: постоянный. Группы сформированы из обучающихся одного возраста (или из разного возраста).

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: беседа, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе, контрольные стрельбы.

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых ребят, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. Учебный материал по содержанию тем усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков пулевой стрельбе, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, дартс и т.п.), физкультминутки, участие в стрелковых турнирах, военно-спортивных соревнованиях. В первый и второй годы

обучения больше часов отводится на изучение и совершенствование техники стрельбы, специальную физическую подготовку в основном за счет повышения интенсивности занятий; углубленное изучение правил соревнований, судейской и инструкторской практики. В третий год обучения проходит дальнейшее совершенствование техники стрельбы, участие в муниципальных, зональных, краевых соревнованиях по пулевой стрельбе. В подготовке стрелков применяются различные методы обучения. Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям. Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов. Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания. Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве «холостых» выстрелов. Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Целью программы является содействие гармоничному развитию одаренных обучающихся через совершенствование знаний, спортивных качеств, навыков по пулевой стрельбе и развитие устойчивой мотивации на достижение высоких результатов в процессе занятий данным видом спорта.

Цель первого года обучения: закрепление у обучающихся основных знаний и навыков по пулевой стрельбе и развитие устойчивой мотивации на достижение высоких результатов в данном виде спорта.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- закрепление основных теоретических терминов по пулевой стрельбе и совершенствование их применения в практической деятельности.

- совершенствование уровня физической подготовленности стрелков;

- расширение знаний у обучающихся о технике выстрела;

- закрепление усвоения мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, совершенствование навыков их выполнения.

Метапредметные:

- совершенствование способности управлять своим поведением в условиях соревнований;
- развитие творческого и спортивного мышления;
- совершенствование развития в обучающихся умения быть внимательным, волевым стрелком;
- совершенствование развития специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.

Личностные:

- воспитание дисциплинированности и организованности;
- воспитание выдержки и самообладания;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- совершенствование у обучающихся личных качеств:

целеустремленности, терпеливости, настойчивости.

Цель второго года обучения: совершенствование спортивного мастерства обучающихся по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- совершенствование основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях.

Метапредметные:

- закрепление стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- развитие в учащих умения взаимодействовать в коллективе;
- развитие потребности в самостоятельном повышении собственного уровня развития.

Личностные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание навыков здорового образа жизни.

Цель третьего года обучения: повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в стрельбе из пневматической винтовки.

Задачи третьего года обучения:

Образовательные:

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

- совершенствование изготовления для стрельбы из пневматической винтовки.

Метапредметные:

- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;

- совершенствование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по пулевой стрельбе;

- совершенствование выносливости, силы, быстроты, выносливости, координации;

- формирование устойчивой мотивации к занятиям пулевой стрельбой *Личностные:*

- совершенствование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния;

- совершенствование высоких моральных и волевых качеств; совершенствование специальных физических качеств личности;

- совершенствование потребности ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы «Пулевая стрельба» являются следующие умения:

К концу 1-го года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- правила выполнения разных упражнений из пневматической винтовки;

- обязанности и права участника соревнований в соответствии с правилами;

- самостоятельно совершенствовать технику выполнения выстрела.

- прочный навык сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;

- технику выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, выполнять автономную работу указательного пальца;

К концу 2-го года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- совершенствовать прочный навык «рабочего состояния» при выполнении выстрела до, во время и после него;

- расширить дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из пневматической винтовки;

- совершенствовать выполнение нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения

указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца.

К концу 3-го года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- уметь доводить выполнение элементов выстрела до автоматизма;
- совершенствовать автономную работу указательного пальца;
- совершенствовать навык выполнения выстрела в «районе колебания».
- совершенствовать выполнение выстрелов без патрона и с патроном;

Учащиеся усваивают навыки:

- базовых приемов выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;
- безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранения и ухода за ним.
- обязательного, точного, немедленного и быстрого выполнения всех указаний и команд педагога.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» являются следующие умения и навыки:

К концу обучения будут:

- развиты разносторонняя физическая подготовленность, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- развиты навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по пулевой стрельбе;
- совершенствована выносливость, сила, быстрота, выносливость, координация;
- сформирована устойчивая мотивация к продолжению занятий пулевой стрельбой

Личностными результатами освоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» являются следующие умения:

К концу обучения у обучающихся будут:

- воспитаны дисциплинированность и организованность;
- воспитаны выдержка и самообладание;
- воспитаны у ребят уважение к окружающим и своей Родине;
- воспитаны у обучающихся личные качества: целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность.

**Учебный план
1-й год обучения**

№№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	-	Входной контроль
2.	Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	1	2	Опрос, наблюдение
3.	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «с колена». Работа с дыханием.	33	2	31	Прикидка
4.	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	33	2	31	Наблюдение
5.	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	24	1	23	Контрольная, упражнения ВП -2
6.	Занятия по общей физической подготовке.	21		21	Наблюдение,
7.	Занятия по специальной физической подготовке	33	3	30	Наблюдение
8.	Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	24	3	21	
9.	Занятия на увеличение физической нагрузки.	18	2	16	
10.	Контрольные, прикидки, соревнования.	21	1	20	Контрольные, прикидки, соревнования
11	Общая физическая подготовка.	51	2	49	
12	Специал	54	2	52	

	ьная физическ ая подготов ка.				
13	Итогово е занятие. Промежуточная аттестация	3	-	3	Тестирование по СФП, упражнение ВП-2
	Итого:	324	22	302	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	-	Входной контроль
2.	Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	1	2	Опрос, наблюдение
3.	Изготовк а и прицеливание в	36	2	34	Прикидка

	положении «стоя», «с колена». Работа с дыханием.				Упражнения ВП-2
4.	Работа с выстрелом в положении «стоя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовления.	33	2	31	Наблюдение
5.	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	21	1	20	Контрольная, упражнения ВП -2
6.	Занятия по общей физической подготовке.	24	-	24	Наблюдение
7.	Занятия по специальной физической подготовке	30	3	27	Наблюдение, тестирование
8.	Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	27	3	24	
9.	Занятия на увеличение физической нагрузки.	18	2	16	
10.	Контрольные, прикидки, соревнования.	18	1	17	Контрольные, прикидки, соревнования
11	Общая физическая подготовка.	51	2	49	
12	Специальная физическая подготовка.	54	2	52	
13	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	-	3	Тестирование по СФП, упражнения ВП-2
	Итого:	324	22	302	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	-	Входной контроль
2.	Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	1	2	Опрос, наблюдение
3.	Изготовка и прицеливание в	36	2	34	Прикидка

	положении «стоя». Работа с дыханием.				Упражнения ВП-2
4.	Работа в положении «стоя». Холостная работа, корректировка изготовления.	36	2	34	Наблюдение

5.	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	18	1	17	Контрольная, упражнения ВП-2
6.	Занятия по общей физической подготовке.	24	-	24	Наблюдение
7.	Занятия по специальной физической подготовке	27	3	24	Наблюдение
8.	Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	27	3	24	
9.	Занятия на увеличение физической нагрузки.	15	1	14	
10.	Контрольные, прикидки, соревнования.	24	1	23	Контрольные, прикидки, соревнования

11	Общая физическая подготовка.	51	2	49	
12	Специальная физическая подготовка.	54	2	52	
13	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	-	3	Тестирование по СФП, упражнение ВП-2
	Итого:	324	22	302	

1-й год обучения
Содержание
учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с материально-техническими средствами. Инструктаж по технике безопасности. Повторение правил соревнований.

Форма аттестации/контроля: Входной контроль.

2. Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.

Теория: Повторение техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе и соревнованиях. Беседа о режиме дня, гигиене, режиме питания и самоконтроле обучающихся.

Практика: Чистка оружия. Подготовка тира и рабочих мест.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

3. Изготовка и прицеливание в положении с колена, «стоя». Работа над дыханием.

Теория: Понятие – правильное дыхание, задержка дыхания.

Практика: Стрельба из положения с колена, стоя. Удерживание оружия в определенной «позе-изготовке». Правильное дыхание во время стрельбы.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

4. Работа с выстрелом в положении «с колена» или «стоя». Корректировка изготовки. Холостая работа.

Теория: Корректировка изготовки стрелка в положении «с колена», «стоя». Подбор индивидуальных заданий.

Практика: Выбор изготовки «с колена» или «стоя». Прицеливание и правильное нажатие на курок. Индивидуальные задания во время холостой

работы и работы с выстрелом. Корректировка изготовки. Холостая работа. Работа с выстрелом.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

5. Практические занятия с промежуточным холостым временем.

Теория: Понятие «имитация выстрела». Подбор заданий.

Практика: Выполнение имитации выстрела по секундомеру. Упражнения без выстрела. Удержание винтовки в изготовке. Продолжение прицеливания на определенное время по секундомеру. Работа с выстрелом. Разбор колебательных движений во время холостой работы.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

6. Занятия по общей физической подготовке.

Практика: Совершенствование навыков физической подготовки. Разминка. Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др. Развитие всех групп мышц у стрелков. Отключение от монотонности основных тренировок по стрельбе.

Форма аттестации/контроля: Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

7. Занятия по специальной физической подготовке.

Теория: Особенности занятий по специальной физической подготовке.

Подбор упражнений.

Практика: Длительное удержание оружия в изготовке. Контроль однообразия прицеливания. Контроль над спуском. Управление дыханием и спусковым механизмом во время холостого выстрела. Выстрел. Техника и тактика ведения стрельбы. Подбор нагрузки в зависимости от заданий.

Форма аттестации/контроля: Контроль техники выполнения выстрела.

8. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.

Теория: Совершенствование самостоятельных занятий с подбором индивидуальных заданий.

Практика: Стрельба без патрона. Самоконтроль изготочки. Стрельба «с колена», «стоя» по мишеням на кучность. Удержание оружия в изготочки. Устранение ошибок и недостатков стрелков.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

9. Занятия на увеличение физической нагрузки.

Теория: Особенности занятий на удержание оружия в однообразном положении. Подбор заданий.

Практика: Увеличение времени на удержание оружия в однообразном положении. Увеличение работоспособности мышц, задействованных во время стрельбы. Удержание оружия на время на время в разных положениях, утяжеленного грузом. Выстрел.

Форма аттестации/контроля: Контроль техники выполнения выстрела.

10. Контрольные, прикидки, соревнования.

Теория: Основные правила соревнования.

Практика: Контрольная стрельба, прикидки, соревнования по пулевой стрельбе. Разбор результатов и ошибок на контрольной стрельбе, на прикидках и соревнованиях.

Форма аттестации/контроля: Контрольные стрельбы, прикидки.

11. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

Практика: Проведение промежуточной диагностики результатов освоения программы.

Форма аттестации/контроля: Промежуточная аттестация.

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Беседа о новшествах в пулевой стрельбе, экипировке стрелка.

Инструктаж по технике безопасности. Повторение правил соревнований. Повторение пройденного материала.

Форма аттестации/контроля: Входной контроль.

2. Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.

Теория: Повторение техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе и соревнованиях. Беседа о режиме дня, гигиене, режиме питания и самоконтроле обучающихся.

Практика: Чистка оружия. Подготовка тира и рабочих мест. Обновление щита.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

3. Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «с колена». Работа с дыханием.

Теория. Понятия по изготовке и прицеливанию в положение «стоя», «с колена». Выбор изготовки. Подбор задания.

Практика: Удерживание оружия в определенной «позе-изготовке». Стрельба из двух положений. Правильное дыхание во время стрельбы. Прицеливание. Выстрел.

Форма аттестации/контроля: Контроль выполнения техники выстрела из двух положений.

4. Работа с выстрелом в положении «стоя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки. Корректировка изготовки.

Теория: Корректировка изготовки стрелка в положение «стоя». Подбор индивидуальных заданий.

Практика: Холостая работа в положении «стоя». Холостая работа в положении «с колена». Индивидуальные задания во время холостой работы и работы с выстрелом. Работа с выстрелом.

Форма аттестации/контроля: Контроль выполнения техники выстрела из двух положений, корректировка изготовки.

5. Практические занятия с промежуточным холостым временем.

Теория: Понятие «имитация выстрела». Подбор заданий.

Практика: Упражнения без выстрела. Удержание винтовки в изготовке. Продолжение прицеливания на определенное время по секундомеру. Работа с выстрелом по секундомеру из положения «стоя», «с колена».

Форма аттестации/контроля: Контроль выполнения техники прицеливания, контроль техники выстрела по секундомеру.

6. Занятия по общей физической подготовке.

Практика: Совершенствование навыков по общей физической подготовке стрелков. Разминка. Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др. Развитие всех групп мышц у стрелков. Отключение от монотонности основных тренировок по стрельбе.

Форма аттестации/контроля: Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

7. Занятия по специальной физической подготовке.

Теория: Особенности занятий по специальной физической подготовке. Подбор упражнений.

Практика: Основные специальные упражнения по стрельбе. Длительное удержание оружия. Выполнение выстрела. Контроль однообразия прицеливания. Управление дыханием и спусковым механизмом во время холостого выстрела. Удержание оружия в изготовке «стоя», «с колена». Выполнение выстрела.

Форма аттестации/контроля: Выполнение нормативов по специальной физической подготовке.

8. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.

Теория: Подбор индивидуальных упражнений. Разъяснение задачи.

Практика. Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовки. Стрельба

по мишеням на кучность. Устранение ошибок и недостатков стрелков. Введение поправок. Выполнение упражнений ВП-2.

Форма аттестации/контроля: контроль стрельбы на кучность.

9. Занятия на увеличение физической нагрузки.

Теория: Индивидуальный подбор груза. Объяснение задач.

Практика: Увеличение времени на удержание оружия в однообразном положении. Увеличение работоспособности мышц, задействованных во время стрельбы. Холостная работа с утяжеленным оружием на время. Однообразное положение. Работа с выстрелом.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

10. Контрольные, прикидки, соревнования.

Теория: Повторение правил соревнований. Разъяснение задач. Разбор результатов и ошибок.

Практика: Выявление результатов и навыков обучаемых. Отбор сильнейших стрелков для участия в соревнованиях. Проверка готовности к самостоятельным действиям. Выполнение нормативных упражнений.

Форма аттестации/контроля: Контрольные стрельбы, прикидки.

11. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Тестирование по СФП, упражнение ВП-2.

Практика: Проведение промежуточной диагностики результатов освоения программы. Тестирование по СФП, упражнение ВП-2.

Форма аттестации/контроля: Промежуточная аттестация.

3-й год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Беседа о новшествах в пулевой стрельбе, экипировке стрелка. Повторение правил соревнований. Повторение правил обращения с пневматическим оружием. Повторение пройденного материала.

Форма аттестации/контроля: Входной контроль.

2. Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.

Теория: Режим дня, гигиена, режим питания и самоконтроль учащихся.

Практика: Чистка оружия. Подготовка тира и рабочих мест. Обновление щита.

Форма аттестации/контроля: Опрос. Практическое задание.

3. Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «с колена». Работа с дыханием.

Теория: Понятие по изготовке и прицеливанию в положение «стоя», «с колена». Выбор изготки. Подбор задания.

Практика: Удерживание оружия в определенной «позе-изготке». Стрельба из двух положений. Правильное дыхание во время стрельбы. Выстрел.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

4. Работа с выстрелом в положении «стоя», «с колена». Холостная работа, корректировка изготки. Корректировка изготки.

Теория: Корректировка изготки стрелка в положение «стоя». Подбор индивидуальных заданий.

Практика: Холостная работа в положении «стоя». Холостная работа в положении «с колена». Индивидуальные задания во время холостой работы и работы с выстрелом. Работа с выстрелом.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

5. Практические занятия с промежуточным холостым временем.

Теория: Понятие об имитации выстрела.

Практика: Упражнения без выстрела. Удержание винтовки в изготовке. Совершенствование прицеливания на определенное время по секундомеру. Работа с выстрелом по секундомеру из положения «стоя», «с колена».

Форма аттестации/контроля: Контроль выполнения техники прицеливания, контроль техники выстрела по секундомеру.

6. Занятия по общей физической подготовке.

Практика: Совершенствование навыков общей физической подготовки. Разминка. Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол,

настольный теннис и др. Развитие всех групп мышц у стрелков. Отключение от монотонности основных тренировок по стрельбе.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

7. Занятия по специальной физической подготовке.

Теория: Особенности занятий по специальной физической подготовке. Подбор упражнений.

Практика. Совершенствование навыков по специальной физической подготовке. Основные упражнения по стрельбе. Длительное удержание оружия. Выполнение выстрела. Контроль однообразия прицеливания. Управление дыханием и спусковым механизмом во время холостого выстрела. Совершенствование техники и тактики ведения стрельбы. Удержание оружия в изготовке «стоя», «с колена». Выполнение выстрела.

Форма аттестации/контроля: Выполнение нормативов по специальной физической подготовке.

8. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.

Теория: Подбор индивидуальных упражнений. Разъяснение задачи.

Практика: Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовления. Стрельба по мишеням на кучность. Устранение ошибок и недостатков стрелков. Выполнение упражнений ВП-2.

Форма аттестации/контроля: контроль стрельбы на кучность..

9. Занятия на увеличение физической нагрузки.

Теория: Индивидуальный подбор груза. Объяснение задач.

Практика: Увеличение времени на удержание оружия в однообразном положении. Увеличение работоспособности мышц, задействованных во время стрельбы. Холостая работа с утяжеленным оружием на время. Работа с выстрелом.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

10. Контрольные, прикидки, соревнования.

Теория: Повторение правил соревнований. Разъяснение задач. Разбор ошибок.

Практика. Контрольная стрельба, прикидки, соревнования по пулевой стрельбе. Выявление результатов и навыков обучаемых. Отбор сильнейших стрелков для участия в соревнованиях. Проверка готовности к самостоятельным действиям. Выполнение нормативных упражнений.

Форма аттестации/контроля: Контрольные стрельбы, прикидки.

11. Итоговое занятие.

Практика: Проведение итоговой диагностики результатов освоения программы. Стрелковый турнир.

Форма аттестации/контроля: Итоговая аттестация

Календарный учебный график

20

1-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
1			1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Беседа.	Входной контроль
2			2. Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	Практическое занятие.	Опрос
			3. Изготовление и прицеливание в положении стоя. Работа с дыханием.	18		
3			Изготовке в положении стоя.	3	Практическое занятие	Наблюдение.
4			Работа над дыханием. Выстрел.	3	Практическое занятие.	
5			Работа над дыханием. Выстрел.	3	Практическое занятие	
6			Поиск ошибок при выполнении выстрела.	3	Практическое занятие	
7			Исправление ошибок при выполнении выстрела.	3	Практическое занятие	
8			Работа над дыханием. Выстрел.	3	Практическое занятие	
			4. Работа с выстрелом в положении стоя. Холостая работа, корректировка изготовления.	21		
9			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	Наблюдение
10			Подбор оптимального	3	Практическое	

			положения корпуса.		занятие	
11			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
12			Разбор колебательных	3	Практическое	

			движений в положении стоя.		занятие	
13			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
14			Упражнения на расслабление мышц во время стрельбы.	3	Практическое занятие	
15			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
			5.Практические занятия промежуточным холостым временем.	12		
16			Выстрел промежуточным холостым временем.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
17			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
18			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
19			Практические задания с холостым выстрелом.	3	Практическое занятие	
			6. Занятия по общей физической подготовке.	6		
20			Разминка. Различные подвижные игры.	3	Практическое занятие	Контроль выполнения упражнений.
21			Разминка. Различные подвижные игры.	3	Практическое занятие	
			7.Занятия по специальной физической подготовке.	15		
22			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	Наблюдение.
23			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
24			Подбор и чередование нагрузки во время стрельбы.	3	Учебно-тренировочное	

					занятие	
25			Подбор и чередование	3	Учебно-	

			нагрузки во время стрельбы.		тренировочное занятие	
26			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Учебно-тренировочное занятие	
			8. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	9		
27			Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовления.	3	Учебно-тренировочное занятие	Контроль выполнения упражнений.
28			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
29			Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовления.	3	Практическое занятие	
			9. Занятия на увеличение физической нагрузки.	9		
30			Упражнения на нагрузку мышц плечевого пояса.	3	Практикум	Контроль упражнений.
31			Увеличение времени на холостую работу.	3	Практическое занятие	
32			Упражнения на нагрузку мышц спины и рук.	3	Практическое занятие	
			10. Контрольные, прикидки, соревнования.	6		
33			Прикидка с целью выявления результатов.	3	Практическое занятие	Прикидка.
34			Разбор результатов и ошибок на прикидке.	3	Практическое занятие	
			11. Занятия по общей физической	6		

			подготовке.			
35			Разминка. Различные подвижные игры.	3	Практическое занятие	Контроль выполнения упражнений.

36			Разминка. Различные подвижные игры.	3	Практическое занятие	
			12.Практические занятия промежуточным холостым временем.	6		
37			Практические задания с холостым временем	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
38			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
			13.Изготовка прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	9		
39			Практические задания по изготовке.	3	Практическое занятие	Наблюдение, мониторинг.
40			Холостая работа. Работа с выстрелом.	3	Практическое занятие	
41			Работа над плавным нажатием на спуск.	3	Практическое занятие	
			14. Работа с выстрелом в положении стоя. Холостая работа, корректировка изготовления.	12		
42			Корректировка изготовления. Индивидуальные задания.	3	Практическое занятие	Наблюдение
43			Корректировка изготовления. Индивидуальные задания.	3	Практическое занятие	
44			Работа над дыханием. Индивидуальные задания.	3	Учебно-тренировочное занятие	
45			Работа с выстрелом. Разбор колебательных	3	Учебно-тренировочное	Наблюдение

			движений.		е занятие	
			15.Занятия	по 9		

			специальной физической подготовке.			
46			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	Наблюдение.
47			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
48			Подбор нагрузки в зависимости от задач.	3	Практическое занятие	
			16. Контрольные, прикидки, соревнования.	6		
49			Контрольная. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол
50			Выявление ошибок и разбор результатов контрольной стрельбы.	3	Практическое занятие	
			17. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	9		
51			Самостоятельное занятие с подбором индивидуальных заданий.	3	Практическое занятие	
52			Упражнения на развитие плечевого пояса	3	Практическое занятие	
53			Комбинированные упражнения на развитие плечевого пояса	3	Практическое занятие	
			18. Занятия по общей физической подготовке.	6		
54			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
55			Разминка. Подвижные	3	Практическое	

			подготовке.			
56			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	Наблюдение.
57			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
58			Чередование нагрузки в зависимости от задач.	3	Практическое занятие	
			20. Практические занятия с промежуточным холостым временем.	6		
59			Холостой выстрел.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
60			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
			21. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	6		
61			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
62			Увеличение времени на удержание оружия в однообразном положении.	3	Практическое занятие	
			22. Контрольные, прикидки, соревнования.	6		
63			Контрольная с целью выявления результатов.	3	Практическое занятие	Протокол
64			Выявление ошибок и результатов контрольной.	3	Практическое занятие	
			23. Изготовка и прицеливание в положении стоя. Работа с дыханием.	6		
65			Работа над дыханием. Выстрел.	3	Практическое занятие	Наблюдение
66			Работа над плавным нажатием на спуск.	3	Практическое занятие	
			24. Занятия на	9		

			увеличение физической нагрузки.			
67			Увеличение времени на холостую работу.	3	Практическое занятие	Контроль упражнений.
68			Упражнения на нагрузку мышц спины и рук.	3	Практическое занятие	
69			Упражнения на нагрузку плечевого пояса.	3	Практическое занятие	
			24. Контрольные, прикидки, соревнования.	3		
70			Прикидка с целью выявления навыков.	3	Практическое занятие	Протокол
			25. Занятия по общей физической подготовке.	3		
71			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	Наблюдение
72			26. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	3	Практическое занятие	Тестирование по СФП
			Итого:	216		

2-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
1			1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Беседа	Входной контроль
2			2. Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	Беседа с элементами практики	Наблюдение, опрос.
			3. Изготовление и прицеливание в положении «стоя».	24		
3			Изготовление и	3	Практическое	Наблюдение

			прицеливание в положении «стоя».		занятие	
4			Холостая работа. Работа над дыханием.	3	Практическое занятие	
5			Холостая работа. Работа над дыханием.	3	Практическое занятие	
6			Холостая работа. Работа над дыханием.	3	Практическое занятие	
7			Холостая работа. Поиск ошибок при стрельбе.	3	Практическое занятие	
8			Холостая работа. Работа над ошибками.	3	Практическое занятие	
9			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	Наблюдение
10			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	
			4. Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	18		
11			Холостая работа. Подбор индивидуальных заданий.	3	Практическое занятие	Наблюдение
12			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
13			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
14			Разминка. Разбор колебательных движений.	3	Практическое занятие	
15			Выстрел с промежуточным холостым временем.	3	Практическое занятие	
16			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
			5. Контрольные, прикидки, соревнования.	6		
17			Контрольная. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол
18			Разбор результатов и	3	Беседа с	

			ошибок на контрольной стрельбе.		элементами практики	
			6. Практические занятия с промежуточным холостым временем.	12		
19			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
20			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
21			Холостой выстрел.	3	Практическое занятие	
22			Холостой выстрел.	3	Практическое занятие	
			7. Занятия по общей физической подготовке.	6		
23			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
24			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
			8. Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	6		
25			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	Наблюдение
26			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
			9. Практические занятия с промежуточным холостым временем.	3		
27			Выстрел с холостым временем.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
			10. Контрольные, прикидки,	3		

			соревнования.			
28			Прикидка с целью выявления результатов.	3	Практическое занятие	Протокол
			11. Занятия по специальной физической подготовке.	15		
29			Чередование нагрузки в зависимости от задач.	3	Практическое занятие	Наблюдение
30			Чередование нагрузки в зависимости от задач.	3	Практическое занятие	
31			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Беседа с элементами практики.	Опрос
32			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
33			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
			12. Контрольные, прикидки, соревнования.	3		
34			Контрольная. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол
			13. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	18		
35			Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовления.	3	Практическое занятие	Контроль выполнения упражнений.
36			Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовления.	3	Теория. Практика.	
37			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
38			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
39			Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовления.	3	Практическое занятие	
40			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	Наблюдение
			14. Занятия на увеличение	3		

			физических нагрузок.			
41			Физические упражнения на нагрузку ног.	3	Практическое занятие	Контроль выполнения упражнений.
			15. Практические занятия с промежуточным холостым временем.	6		
42			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
43			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
			16. Изготовка и прицеливание в положении «стоя».	12		
44			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	Наблюдение
45			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	
46			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	
47			Разбор колебательных движений.	3	Практическое занятие	
			17. Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	9		
48			Упражнения на расслабление мышц.	3	Практическое занятие	Наблюдение
49			Выстрел с промежуточным холостым временем.	3	Практическое занятие	
50			Выстрел с промежуточным холостым временем.	3	Практическое занятие	
			18. Занятия по специальной физической подготовке.	9		
51			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Беседа с элементами	Наблюдение

					практики	
52			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
53			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
			19. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	9		
54			Подбор заданий на устойчивость.	3	Беседа с элементами практики	Контроль выполнения упражнений.
55			Подбор заданий на устойчивость.	3	Практическое занятие	
56			Подбор упражнений на нагрузку плеч.	3	Практическое занятие	
			20. Занятия по специальной физической подготовке.	6		
57			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Беседа с элементами практики	Наблюдение
58			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
			21. Занятия на увеличение физических нагрузок.	15		
59			Упражнения на нагрузку мышц спины.	3	Практическое занятие	Контроль выполнения упражнений.
60			Упражнения на нагрузку мышц плечевого пояса.	3	Практическое занятие	
61			Физические упражнения на устойчивость.	3	Практическое занятие	
62			Физические упражнения на устойчивость.	3	Практическое занятие	
63			Упражнения на нагрузку мышц плечевого пояса.	3	Практическое занятие	
			22. Контрольные,	3		

			прикидки, соревнования.			
64			Соревнования с целью выявления результатов.	3	Занятие-соревнование	Протокол
			23. Занятия по общей физической подготовке.	9		
65			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
66			Разминка. Различные подвижные игры.	3	Практическое занятие	
67			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
			24. Контрольные, прикидки, соревнования.	3		
68			Контрольная. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол
			25. Занятия по общей физической подготовке.	9		
69			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	Наблюдение, контроль выполнения упражнений.
70			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
71			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
72			26. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	3	Итоговое занятие	Тестирование
			Итого:	216		

3-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол -во час ов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				

1			1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Беседа	Входной контроль
2			2. Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	Беседа.	Опрос
			3. Изготовка и прицеливанию в положении стоя, колена. Работа с дыханием.	24		
3			Понятие изготовления прицеливание в положении «стоя», колена.	3	Беседа с элементами практики	Наблюдение
4			Удерживание оружия в определенной «позе-изготовке».	3	Практическое занятие	
5			Стрельба с дистанции 10 м.	3	Практическое занятие	
6			Холостая работа. Работа над дыханием.	3	Практическое занятие	Наблюдение
7			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	
8			Холостая работа. Работа над дыханием.	3	Практическое занятие	
9			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	Наблюдение
10			Прицеливание, выстрел.	3	Практическое занятие	
			4. Работа с выстрелом в положении стоя, колена. Холостая работа, корректировка изготовления.	18		
11			Корректировка изготовления стрелка в положении «стоя».	3	Беседа с элементами практики	Наблюдение
12			Отработка выстрела в положении «стоя».	3	Практическое занятие	
13			Разбор колебательных движений.	3	Практическое занятие	

14			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
15			Выстрел промежуточным холостым временем.	3	Практическое занятие	Наблюдение
16			Упражнения на расслабление мышц при стрельбе.	3	Практическое занятие	
			5. Контрольные, прикидки, соревнования.	6		
17			Прикидка с целью выявления результатов и навыков.	3	Практическое занятие	Протокол
18			Разбор результатов и ошибок на прикидке.	3	Беседа с элементами практики	
			6. Практические занятия промежуточным холостым временем.	12		
19			Общее понятие «имитация выстрела»	3	Беседа с элементами практики	Опрос
20			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	Наблюдение
21			Практические задания с холостым временем.	3	Практическое занятие	
22			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
			7. Занятия по общей физической подготовке.	18		
23			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	Наблюдение
24			Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
25			Установка и подбор оптимального положения корпуса, ног, рук.	3	Практическое занятие	Наблюдение
26			Индивидуальные задания по изготовке.	3	Практическое занятие	
27			Отработка холостого выстрела.	3	Практическое занятие	
28			Контрольная стрельба с	3	Практическое	Протокол

			целью выявления результатов.		занятие	
			8. Занятия по специальной физической подготовке.	18		
29			Особенности проведения занятий по специальной физической подготовке.	3	Беседа с элементами практики	
30			Длительное удержание оружия.	3	Практическое занятие	
31			Техника и тактика ведения стрельбы	3	Практическое занятие	
32			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
33			Соревнования. Упражнение ВП-2	3	Практическое занятие	Протокол
34			Подбор нагрузки в зависимости от задач.	3	Практическое занятие	
			9. Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	18		
35			Совершенствование самостоятельных занятий с подбором индивидуальных заданий.	3	Беседа с элементами практики	Наблюдение.
36			Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовки.	3	Практическое занятие	
37			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
38			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
39			Стрельба без патрона. Самоконтроль изготовки.	3	Практическое занятие	
40			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
			10. Занятия на увеличение физических нагрузок.	93		
41			Особенности занятий на удержание оружия в однообразном положении.	3	Беседа с элементами практики.	Наблюдение

42			Работа с выстрелом по секундомеру.	3	Практическое занятие	
43			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3		Индивидуальные установки.
44			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	
45			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	
46			Работа над дыханием и плавный выстрел.	3	Практическое занятие	
47			Упражнения на расслабление мышц.	3	Практическое занятие	
48			Выстрел промежуточным холостым временем.	3	Практическое занятие	
49			Выстрел промежуточным холостым временем.	3	Практическое занятие	
50			Упражнения на расслабление мышц.	3	Практическое занятие	
51			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	Тестирование
52			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
53			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
54			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	Наблюдение.
55			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
56			Стрельба по мишеням на кучность.	3	Практическое занятие	
57			Техника и тактика ведения стрельбы.	3	Практическое занятие	
58			Прикидка. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол прикидки
59			Упражнения на нагрузку плечевого пояса.	3	Практическое занятие	Наблюдение
60			Упражнения на укрепление устойчивости.	3	Практическое занятие	
61			Упражнения на нагрузку мышц спины и ног.	3	Практическое занятие	

62		Упражнения на укрепление устойчивости.	3	Практическое занятие	
63		Соревнования. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол
64		Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
65		Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
66		Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
67		Контрольная. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол
68		Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
69		Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
70		Разминка. Подвижные игры.	3	Практическое занятие	
71		Соревнования. Упражнение ВП-2.	3	Практическое занятие	Протокол
72		11. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	3	Практическое занятие	Стрелковый турнир
		Итого:	324		

Условия реализации программы

Для эффективной работы по программе необходимо иметь:

1. Технически оснащенный тир, соответствующий всем стандартам и параметрам современного стрелкового спорта: освещение, вентиляция, звукоизоляция и оборудованный для пулевой стрельбы кабинет.
2. Учебный кабинет.
3. Столы и стулья для обучающихся и педагога.
4. Сейф для хранения пневматических винтовок.
5. Оборудование и инвентарь: мишени, спортивные коврики, зрительные трубы, оружейное масло, клей, пульки пневматические.
6. Пневматические винтовки: ИЖ-38, МР-512, ИЖ-32.

Формы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся объединения «Пулевая стрельба» Дома детского творчества г.Правдинска - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по пулевой стрельбе углублённого уровня, а также реальную результативность совместной деятельности.

Форма организации занятий не предполагает отметочного контроля знаний. Формы контроля предусматривают использование комплексной диагностики с применением следующих аналитико-оценочных методов: наблюдение, анкетирование, тестирование, собеседование. Способом определения результативности программы является диагностика: начальная (проводится на первом занятии: тестирование возможностей и способностей учащихся), промежуточная аттестация (в конце первого и второго годов обучения), итоговая аттестация (проводится на конец срока реализации программы с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей). Формы контроля: контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает выявление уровня теоретической и практической подготовки обучающихся объединения. Уровень теоретической подготовки выявляется с помощью тестирования либо открытых ответов на вопросы на знание терминологии по пулевой стрельбе. Уровень практической подготовки выявляется в ходе выполнения нормативов по СФП. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических упражнений.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- педагогические наблюдения;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- турниры, соревнования по пулевой стрельбе.

Общие критерии оценивания результатов:

- владение знаниями по программе;
- активность;
- участие в акциях, в турнирах, в соревнованиях;
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе;
- спортивные и личностные достижения детей.

Критерии оценки:

«Зачтено» - обучающийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено»: обучающийся неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки:
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди обучающихся объединения «Пулевая стрельба»;
- соревнования по стрельбе из пневматического оружия на различных уровнях;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с обучающимися и их родителями.

Результатом эффективности данной программы являются высокие результаты на соревнованиях по стрельбе муниципального и регионального уровней, присвоение разрядов по пулевой стрельбе.

Оценочные материалы:

Перечень диагностических материалов, используемых при реализации программы: «Задания промежуточной аттестации», «Задания итоговой аттестации» (*Приложение 1*), «Входная диагностика» (*Приложение 2*).

Методические материалы

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучающегося в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности обучающегося.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков по пулевой стрельбе. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в спортивную деятельность.

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы,

стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Алгоритм учебного занятия по пулевой стрельбе. Занятия по стрельбе из пневматической винтовки должны быть разделены на три части. Подготовительная часть – построение группы, объяснение цели задания. В подготовительной части назначаются упражнения, делаются указания, на что обратить внимание в процессе учебного занятия, объявляются задания и упражнения по практической стрельбе.

Основная часть – беседа или тренировка без патронов или с патронами для овладения техникой стрельбы из пневматической винтовки.

Заключительная часть – разбор неясных вопросов, подведение итогов стрельбы, объяснение характерных ошибок, допущенных обучающимися, оценка результатов стрельбы.

Теорию основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Обучение приемам ведения стрельбы проводится в такой последовательности:

1. показ педагогом дополнительного образования выполнения приема или действия в целом, а затем по элементам с подробным объяснением;
2. выполнение обучающимися показанного приема или действия сначала по элементам, а затем в целом;
3. тренировка обучаемых приемам стрельбы в целях выработки правильности и привычности их выполнения, правильной последовательности и согласности действий.

Прежде чем допускать детей к практической стрельбе, необходимо твердо знать и уметь выполнять приемы обращения при производстве выстрела. Обучение ведется в определенной последовательности – от простого к сложному. Поэтому в овладении техникой стрельбы предусматриваются три основных ступени обучения:

1. стрельба по белому листу бумаги;
2. стрельба на кучность;
3. стрельба на меткость.

Для этого педагогом дополнительного образования используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые занятия.

Групповое занятие – это основная форма проведения занятий по пулевой стрельбе. Каждое занятие имеет организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, получение оружия и патронов), включает разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

Основная часть занятия решает конкретные задачи обучения технике стрельбы, развитие физических и специальных психических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

Заключительная часть занятия посвящается оценке качества усвоения учебного материала.

Учитывая, что занятия по стрельбе в основном носят статический характер, в конце их желательно проводить различные подвижные игры.

Индивидуальная форма занятий необходима, когда закладывается фундамент освоения техники стрельбы.

Педагог дополнительного образования использует следующие типы занятий по характеру задач (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП).

На начальном этапе подготовки занятия в основном носят универсальный, комплексный характер.

Разминочное занятие проводится как зарядка, разминка перед тренировкой или перед соревнованием. На учебном занятии осваивается новый материал (изучаются правила безопасности, отдельные элементы техники, выполняется стрельба в облегченных условиях и т.п.). Для учебных занятий характерно ограниченное количество заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочные занятия (тренировка) проводятся с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств.

Занятия по ОФП проводятся в течение всего годичного периода подготовки стрелка, но количество их, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание.

Занятия по СФП направлены на развитие физических качеств, необходимых стрелку. СФП помогает быстрее и свободнее сформировать прочные навыки.

В зависимости от периода и задач подготовки педагог дополнительного образования выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия.

В обучении технике стрельбы из пневматической винтовки можно условно выделить три этапа. Первый этап – обучение прицеливанию, т.е. изучение изготовления, управления дыханием, собственно прицеливания и последующего наведения и удержания оружия на мишени. Вторым этапом – обучение управлению спуском отдельно от изготовления, а затем одновременно с ней. Третьим этапом – освоение прицеливания и управления спуском, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

В дальнейшем наряду с отработкой отдельных элементов техники совершенствуется техника стрельбы в целом. Обучение технике выполнения выстрела, как правило, вначале проходит в облегченных условиях: не ограничивается время на проведение действия, стрельба ведется с упора, с укороченных дистанций, по белому листу бумаги и т.д. По мере овладения техникой условия усложняются.

Педагогом дополнительного образования используется типовая последовательность освоения отдельного элемента.

1. Ознакомление с элементом. Название, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом медленный, быстрый. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с исправлением ошибок. Быстрое выполнение в целом и по частям с исправлением ошибок. Выполнение элемента в постепенно усложняющихся условиях.

3. Закрепление и совершенствование элемента. Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях учебных, тренировочных и соревновательных стрельб.

Список литературы, рекомендуемой для педагога

Основная литература

1. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 2015.

2. Корх, А.Я., Комова, Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 2016.

3. Программа «Пулевая стрельба»./ Под ред. А.А. Насоновой. - М.: Советский спорт, 2015.

4. Пулевая стрельба: положения, упражнения, мишени и экипировка винтовочников.https://pikabu.ru/story/pulevaya_strelba_polozeniya_uprazhneniya_misheni_i_ekipirovka_vintovochnikov_5833017

5. Правила вида спорта «Пулевая стрельба». (утв. приказом Министерства спорта РФ от 29 декабря 2017 г. N 1137). ГАРАНТ.РУ: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71752622/#ixzz5dWjvCVqih><http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71752622/>

Дополнительная литература

1. Вялов, А.Н. Опыт и методика подготовки учащихся к пулевой стрельбе из пневматической винтовки. [/https://kopilkaurokov.ru/obzh/prochee/broshiuraopytimietodikapodgotovkiuchashchixsiakpulievoistrielbieizpnievmaticieskoivintovki](https://kopilkaurokov.ru/obzh/prochee/broshiuraopytimietodikapodgotovkiuchashchixsiakpulievoistrielbieizpnievmaticieskoivintovki)

2. Пулевая стрельба. Культура и искусство. <https://www.ronl.ru/knigi/kultura-i-iskusstvo/793857/>

Интернет-ресурсы:

1. <http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России

2. <http://www.kubansport.ru> – Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

3. <http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок»

Список литературы для учащихся

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2015.

2. Бордунова, М. Спортивная стрельба. М.: Вега, 2016 – 158 с.

3. Шилин, Ю.Н., Насонова, А.А. Спортивная пулевая стрельба: Учебн. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2015.

Воспитательная работа:

Цель: - Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности с творческим отношением к деятельности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством;

- Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению, в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

Задачи: - познать себя как личность интеллектуальную, гуманную, духовную, свободную и творческую через формирование ценностного отношения к себе и другим; - привить твердые моральные убеждения, навыков поведения человека; - приобщить к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта; - сохранить и укрепить здоровья, культуры здорового образа жизни; - расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности; - создать условия для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества; - совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе; - наладить деловые связи с лицами и организациями, заинтересованными в профессиональной подготовке подрастающего поколения;

№	Мероприятия	Сроки проведения
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЮНАРМЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ		
1.	Мероприятия, посвящённые Дню народного единства 4 ноября	Ноябрь
2.	Мероприятия, посвященные Дню Неизвестного солдата	Декабрь
3.	Мероприятия, посвященные Дню Героев Отечества	Декабрь
4.	Урок памяти, посвящённый Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 27 января 1944 года	Январь
5.	Всероссийская акция памяти «Блокадный хлеб»	Январь
6.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества - 23 февраля	Февраль
7.	Республиканский кадетский бал «Виват, кадет!»	Февраль
8.	Республиканский фестиваль детско-юношеского творчества «Салют, Победы!»	Март
9.	Торжественные мероприятия, акции, конкурсы, посвященные 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.	Май

10	Мероприятия, посвященные празднованию Дня России	Июнь
11	Всероссийские военно-патриотические акции «Горсть памяти», «Свеча памяти»	Июнь
12	Мероприятия, посвященные Дню Государственного флага Российской Федерации	Август

Приложение 1

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся физкультурно-спортивного объединения «Пулевая стрельба» Дома детского творчества г.Правдинска - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по пулевой стрельбе, а также реальную результативность спортивной деятельности по данному виду спорта.

Цель – определение качества обученности обучающийся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба» углубленного уровня.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба»;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов качества обученности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба»;
- внесение необходимых корректив в методику обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба».

Подготовка и проведение исследования.

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает выявление уровня теоретической и практической подготовки обучающихся объединения.

Уровень теоретической подготовки выявляется с помощью тестирования на знание терминологии в пулевой стрельбе, по общей физической и специальной физической подготовке. Каждому обучающемуся предлагается тест, включающий 5 вопросов теоретического характера.

Уровень практической подготовки выявляется в ходе сдачи контрольных нормативов стрелковых упражнений, выполнения стрельб-прикидок, участия в соревнованиях по пулевой стрельбе различного уровня, получение спортивных разрядов.

Обработка данных.

Уровень теоретической подготовки. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается 1-5 баллов.

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
---	---	----------------------------

Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы.	<p>-Не может ответить ни на один из поставленных вопросов;</p> <p>-Полностью не усвоил материал.</p>	1
Владение специальной терминологией.	<p>-Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.</p> <p>-Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов.</p> <p>-Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу.</p> <p>-При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи педагога.</p>	2
	<p>-Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;</p> <p>-Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.</p> <p>-Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>-При ответе (на один вопрос) допускает одну-две ошибки, которые не может исправить.</p>	3
	<p>-Показывает знания изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий;</p> <p>-Допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, при определении</p>	4

	<p>понятий дает неполные ответы, допускает небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов;</p> <p>-При ответе (на один вопрос) допускает одну негрубую ошибку;</p> <p>-В основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы педагога.</p>	
	<p>-Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма изученного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;</p> <p>-Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала;</p> <p>-Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию педагога;</p>	5

Подсчитывается общее количество баллов и выводится среднее арифметическое значение, которое оценивается следующим образом:

- высокий уровень теоретической подготовки – 4,5-5 баллов;
- средний уровень – 3-4,4 баллов;
- низкий уровень – 1-2,9 балла.

Уровень практической подготовки. Каждому учащемуся необходимо выполнить контрольные нормативы по пулевой стрельбе.

Оценивается:

Уровень практической подготовки. Стрельба-прикидка упражнения ВП-1 «сидя с упора о стол» мишень «П» – 3 пробных выстрела, 10 зачетных выстрелов (1-2 годы обучения). Стрельба прикидка упражнение ВП-2 в положении «стоя» мишень «П» - 6 пробных выстрелов, 20 зачетных выстрелов (100 очков – минимальный результат) (1-3- годы обучения)

Практическая подготовка учащегося объединения «Пулевая стрельба» оценивается по выполнению нормативов по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

Подсчитывается общее количество баллов, выводится средний балл путём деления суммы баллов на количество оцениваемых пунктов. Средний балл соответствует уровням подготовки:

- высокий уровень теоретической подготовки – 4,5-5 баллов;
- средний уровень – 3-4,4 баллов;
- низкий уровень – 1-2,9 балла.

Максимальное количество баллов – 5. Каждый пункт оценивается 1-5 баллов.

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации фиксируются в «Протоколе промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся», который является документом отчетности.

Организация и проведение тестирования по СФП

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение правильного выполнения упражнений и создания одинаковых условий для всех обучающихся при их выполнении. Тестирование проводится в соответствии с установленными сроками сдачи промежуточной или итоговой аттестации обучающихся. Зачет принимается по трем упражнениям из раздела специальной физической подготовки.

Методика выполнения упражнений для оценки уровня специальной физической подготовленности:

1. Удержание оружия в изготовке

Оборудование: стрелковое оружие (винтовка) или макет, стрелковый инвентарь и экипировка (куртка, брюки, ботинки, ремень), секундомер.

Спортсмен выполняет удержание оружия в изготовке соответствующей своему виду стрельбы (винтовка). При нарушении изготовления, время останавливается.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, тест для оценки способности к статическому равновесию

Оборудование. Секундомер.

Описание теста. Испытуемый принимает и. п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута наружу. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток (в сек.).

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено наружу. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, при поднимании на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

3. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе

Оборудование. Секундомер.

Испытуемый после полного выдоха и вдоха делает выдох и задерживает дыхание. Секундомер отключается сразу после вдоха.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке:

1. Удержание оружия в изготовке (мин) для винтовки, оценка выносливости

Этап	Баллы подготовки				
СТОЯ	5	4	3	2	1
1-3 года обучения	6:00,0	5:00,0	4:00,0	3:00,0	2:00,0

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, тест для оценки способности к статическому равновесию (сек.):

Годы обучения	Баллы				
	5	4	3	2	1
1-3 года обучения	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0

3. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе (сек.)

Годы обучения	Баллы				
	5	4	3	2	1
1-3 года	15,0	14,0	12,0	11,0	8,0

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)

	15 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Теоретические и практические задания промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения

Теоретические вопросы:

1. Как называется наука, изучающая движения пули?
2. Что происходит с механизмом винтовки при зарядании?
3. Какие правила безопасности и правила выполнения стрельб должен знать стрелок?
4. Что такое кучность стрельбы?
5. Что такое меткость стрельбы?

Практические задания:

Стрельба-прикидка с положения «сидя с упора о стол» мишень «П» – 6 пробных выстрела, 20 зачётных выстрелов.

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
Упражнение ВП-1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов			
Юноши	170	150	130
Девушки	165	145	125
Упражнение ВП – 2 стрельба стоя			
Юноши	150	130	110
Девушки	145	125	105

**Теоретические и практические задания
промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения**

Теоретические вопросы

1. До каких пор действует сила отдачи винтовки?
2. Для какой цели необходимо определять среднюю точку попадания?
3. Какие пули используются для стрельбы из пневматической винтовки?
4. Что происходит с механизмом винтовки при зарядании?
5. Как называется наука, изучающая движение пули?

Практические задания

Стрельба-прикидка упражнения ВП-1 «сидя с упора о стол», или ВП-2 «стоя» мишень «П» – 6 пробных выстрела, 20 зачётных выстрелов. (на усмотрение педагога, в зависимости от подготовленности обучающихся)

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение ВП–1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
Юноши	170	150	130
Девушки	165	145	125
Упражнение ВП–2 стрельба стоя			
Юноши	150	130	110
Девушки	145	125	105

**Теоретические и практические задания
итоговой аттестации обучающихся 3 года обучения**

Теоретические вопросы

1. Как называется наука, изучающая движение пули?
2. Какие правила безопасности и правила выполнения стрельб должен знать стрелок?
3. Порядок организации и проведения соревнований.
4. Основные правила ухода за пневматической винтовкой.
5. Для какой цели необходимо определять среднюю точку попадания?

Практические задания

Стрельба-прикидка упражнение ВП-2 с положения «стоя» мишень
«П»

– 6 пробных выстрелов, 20 зачётных выстрелов (100 очков – минимальный результат)

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
ВП–1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов			
Юноши	170	150	130
Девушки	165	145	125
Упражнение ВП–2 стрельба стоя			
Юноши	150	130	110
Девушки	145	125	105

**Входная диагностика для учащихся
(1 год обучения)**

1. Как называется наука, изучающая движения пули?
2. Что происходит с механизмом винтовки при зарядании?
3. Какие правила безопасности и правила выполнения стрельб должен знать стрелок?
4. Что такое кучность стрельбы?
5. Что такое меткость стрельбы?

Практические задания:

Стрельба-прикидка с положения «сидя с упора о стол» мишень № 6 – 3 пробных выстрела, 10 зачётных выстрелов.

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение ВП–1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
юноши	170	150	130
девушки	165	145	125
Упражнение ВП–2 стрельба стоя			
юноши	150	130	110
девушки	145	125	105

**Входная диагностика для обучающихся
(2-3 год обучения)**

Теоретические вопросы

1. До каких пор действует сила отдачи винтовки?
2. Для какой цели необходимо определять среднюю точку попадания?
3. Какие пули используются для стрельбы из пневматической винтовки?
4. Что происходит с механизмом винтовки при зарядании?
5. Как называется наука, изучающая движение пули?

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение ВП-1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
юноши	170	150	130
девушки	165	145	125
Упражнение ВП-2 стрельба стоя			
юноши	150	130	110
девушки	145	125	105

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201205

Владелец Пархомов Виктор Филиппович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024