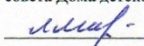


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Правдинского муниципального округа
«Дом детского творчества»**

Принята на заседании педагогического
совета Дома детского творчества г.Правдинска
 Л.В.Мартиновская
от « 04 » мая 2026г

Утверждаю:
Директор Дома детского творчества г.Правдинска
Пархомов В.Ф./
Приказ № 9/2 «05» мая 2026г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Пулевая стрельба»

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

Составитель программы:
Минов Виктор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Правдинск
2026г

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.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

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.

Занятия по программе «Пулевая стрельба» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

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.

Практическая значимость образовательной программы

У обучающихся будет заложено стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Теоретические сведения, полученные в ходе освоения программы, сформируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип комплексного подхода;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества.

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.

Целью программы является содействие гармоничному обучающимся 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:

целеустремлённости, 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 учащихся 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 изготовки 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.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 15-20 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 180 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 15-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 5 часов в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2-3 академическому часу на группу. Всего – 2 группы.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 3 года. На полное освоение программы требуется 540 часов, включая входную диагностику и проведение открытых спортивных мероприятий.

Основные методы обучения

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием пневматической винтовки.

Практический – выполнение упражнений с использованием пневматической винтовки.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

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 усовершенствуют 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 уважение к окружающим и своей Родине;
- воспитаны у обучающихся личные качества: целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение

материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с оружием, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с оружием.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает с оружием.

Формы подведения итогов реализации программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для подведения итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, опроса, соревнования по стрельбе.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-технические условия.

Кабинет (тир), соответствующий санитарным нормам СанПин.

Материально-техническое обеспечение:

- Тир;
- Учебный класс;
- Пневматические винтовки;
- Пули для пневматической винтовки;
- Мишени для стрельбы;
- Наглядные пособия и плакаты по технике безопасности и внутреннему устройству пневматической винтовки;

Информационное обеспечение:

Видео файлы с демонстрацией соревнований по стрельбе из пневматической винтовки.

Условия реализации программы

Для реализации Программы «Выстрел» необходимы помещения и оборудование:

- Стандартно оборудованная аудитория
- Проектор
- Ноутбук, колонки
- Пневматическая винтовка
- Установка для стрельбы
- Тир
- Макет автомата Калашникова

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы контроля

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;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с обучающимися и их родителями
- анкетирование по вопросам проявления желания проходить службу в ВС РФ и проявления интереса к военным профессиям;

**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.	15	4	11	Прикидка
4.	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготровки.	15	4	11	Наблюдение
5.	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	15	2	13	Контрольная, упражнения ВП -2
6.	Занятия по общей физической подготовке.	15		15	Наблюдение,
7.	Занятия по специальной физической подготовке	15	4	11	Наблюдение
8.	Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	15	4	11	
9.	Занятия на увеличение физической нагрузки.	15	4	11	
10.	Контрольные, прикидки, соревнования.	15	2	13	Контрольные, прикидки, соревнования
11	Общая физическая подготовка.	20	4	18	
12	Специальная физическая	30	4	26	

	кая подготов ка.				
13	Итогово е занятие. Промежуточная аттестация	4	1	3	Тестирование СФ по П, упражнение ВП-2
	Итого:	180	37	143	

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.	Изготовка и прицеливание	20	4	16	Прикидка

	положении «стоя», «с колена». Работа с дыханием.				Упражнения ВП-2
4.	Работа с выстрелом в положении «стоя», «с колена». Холостная работа, корректировка изготовления.	15	4	11	Наблюдение
5.	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	10	2	8	Контрольная, упражнения ВП -2
6.	Занятия по общей физической подготовке.	16	-	16	Наблюдение
7.	Занятия по специальной физической подготовке	15	4	11	Наблюдение, тестирование
8.	Самостоятельные занятия с подбором индивидуальных заданий.	15	4	11	
9.	Занятия на увеличение физической нагрузки.	15	4	11	
10.	Контрольные, прикидки, соревнования.	15	2	13	Контрольные, прикидки, соревнования
11	Общая физическая подготовка.	25	4	21	
12	Специальная физическая подготовка.	25	4	21	
13	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	-	3	Тестирование С Ф П, упражнение ВП-2
	Итого:	180	36	144	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	раздела,	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике		3	3	-	Входной контроль

	безопасности.				
2.	Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	1	2	Опрос, наблюдение
3.	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	20	4	16	Прикидка Упражнения ВП-2
4.	Работа свыстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	20	4	16	Наблюдение

5.	Практические занятия промежуточным холостым временем.	12	2	10	Контрольн я, упражнения ВП -2
6.	Занятия по общей физической подготовке.	12	-	12	Наблюдени е
7.	Занятия по специальной физической подготовке	15	4	11	Наблюдение
8.	Самостоятельные занятия подбором индивидуальных заданий.	15	4	11	
9.	Занятия на увеличение физической нагрузки.	12	2	10	
10.	Контрольные, прикидки, соревнования.	15	2	13	Контрольн ые, прикидки, соревновани я

11	Общая физическая подготовка.	25	4	21	
12	Специальная физическая подготовка.	25	4	21	
13	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	-	3	Тестирован ие по упражнени е ВП-2
		180	34	146	

	Итого:				
--	--------	--	--	--	--

**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 изготки. Стрельба «с колена», «стоя» по мишеням на кучность. Удержание оружия в изготки. 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

Содержание программы

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 изготки. 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 изготки. Корректировка изготки.

Теория: Корректировка изготки 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 изготки.

5. Практические занятия с промежуточным холостым временем.

Теория: Понятие «имитация выстрела». Подбор заданий.

Практика: Упражнения без выстрела. Удержание винтовки в изготке. 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 изготовления. 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. Холостая 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

Содержание программы

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». Холостая работа, корректировка изготки. Корректировка изготки.

Теория: Корректировка изготки 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: Педагогическое наблюдение.

5. Практические занятия с промежуточным холостым временем.

Теория: Понятие об имитации выстрела.

Практика: Упражнения без выстрела. Удержание винтовки в изготке. 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 изготке «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. 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

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Пулевая стрельба»
1	Начало учебного периода	1 сентября каждого учебного года
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель 180 часов)– 10-17 лет (4-11 кл.)
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2-3 часа
5	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
6	Время проведения учебных занятий	1 группа - Пн. 15-00 – 17-00 Пт. 15-00 – 18-00 2 группа – Вт. 15-00 – 17-00 Чт. 15-00 – 18-00
7	Продолжительность перемен	15 минут
8	Окончание учебного года	31 мая каждого учебного года
9	Каникулярное время:	Работа по расписанию

	осенние, зимние, весенние	
1 0	Летнее время	-
1 1	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май каждого учебного года
1 2	Комплектование групп	31мая – 31августа
1 3	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

Воспитательной работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, , соревновательный.

Планируемый результат: повышена мотивация к личностному развитию; сформированы настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированы нравственный, познавательный и коммуникативный потенциалы личности.

Календарный план воспитательной работы

	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях, правила поведения на	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятия	Сентябрь

	занятиях		й	
	Игры на знакомство и командообразование	Нравственно е воспитание	В рамках заняти й	Сентябрь- май
	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственно е воспитание	В рамках заняти й	Сентябрь- май
	Работа над заданиями внутри группы	Нравственно е воспитание, трудовое воспитание	В рамках заняти й	Октябрь- май
	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках заняти й	Октябрь- май
	Участие в благотворительных мероприятиях, акциях	Нравственно е и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках заняти й	Ноябрь
	Проведение конкурсов и викторин на знание МКВ, АКМ, ПВ	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках заняти й	Январь
	Беседа о празднике «День защитника Отечества» Проведение внутри кружковых соревнований по стрелковому спорту	Гражданско-патриотическое, нравственно е и духовное воспитание	В рамках заняти й	Февраль
	Беседа о празднике «8 Марта»	Нравственно е и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках заняти й	Март
	Проведение внутри кружковых соревнований по стрелковому спорту	Гражданско-патриотическое, нравственно	В рамках заняти й	Апрель

		е и духовное воспитание		
	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май
	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

11. Устав Дома детского творчества г. Правдинска

Список литературы, рекомендуемой для педагога

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_polozheniya_uprazhneniya_mis_heni_i_yekipirovka_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/#ixzz5dWjvCVqi>
<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/broshiuraopytimietodikapodgotovkiuchashchikh_siakpulievoistrielibieizpnievmatichieskoivintovki
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.

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

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

ица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение ВП–1	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
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)

ица 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 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?

называется наука, изучающая движение пули?

ца 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 647030360437668574821219143876024766403350371057

Владелец Пархомов Виктор Филиппович

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027