

Комитет образования администрации города Тамбова
Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 5»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 06.06.2023 протокол № 4

Утверждено
ВрИО директора МАУ ДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Е.В. Чижикова

Приказ от 03.07.2023 № 158

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»
(Базовый уровень)**

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчики программы:

Знобищев С.А., тренер-преподаватель
Думченко Е.Г., инструктор-методист,
Костина Ю.В., инструктор-методист,
Мухайкина М.С., инструктор-методист

Рецензенты программы:

Чижикова Е.В., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе МАУ
ДО «Спортивная школа № 5», к.п.н.
Сычев А.В., директор музея спорта ТГУ
им. Г.Р. Державина, доцент, к.п.н.

Тамбов
2023

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Содержание учебного плана. Базовый уровень.	9
2.1. Календарный учебный график.....	12
Календарный учебный график для каждого уровня (см. Приложение 4).....	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов	15
2.4. Оценочные и диагностические материалы.....	16
2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков	17
2.5. Список литературы	20
Приложения	21

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 5»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба»
3. Сведения о составителе	
ФИО, должность	Знобищев С.А., тренер-преподаватель Думченко Е.Г., инструктор-методист, Костина Ю.В., инструктор-методист, Мухайкина М.С., инструктор-методист
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.);</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением</p>

	<p>Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);</p> <p>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»</p> <p>Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа № 5»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная
4.6. Возраст учащихся по программе	6-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

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

Уровень освоения – базовый.

Актуальность программы.

Стрелковые виды спорта в настоящее время приобретают широкую популярность среди детей и подростков. Особенно актуальными занятия стрельбой стали в связи с внедрением в жизнь Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Перед системой дополнительного образования встают новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» обеспечит детям необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

Отличительные особенности программы.

Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положены: 1) идея единства психического и физического развития и 2) идея индивидуализации обучения.

Новизна программы.

Новизна программы определяется ориентированностью на достижение максимального для конкретного учащегося результата на основе мониторинга индивидуальных достижений учащихся и реализации индивидуальных траекторий освоения программного материала.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

Адресат программы.

Программа адресована детям 7-17 лет, желающим развить в себе физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят совершенствоваться в таком виде спорта, как пулевая стрельба.

В этой связи очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 7-17 лет, желающих заниматься пулевой стрельбой и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 10-15 человек.

Нормативный срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов – 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах как *постоянного состава.*

Режим занятий.

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

Для детей старше 8 периодичность занятий может составлять 2 раз в неделю по два академических часа.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – обеспечение физического, психического и интеллектуального развития средствами пулевой стрельбы.

Задачи программы (таблица 1)

Таблица 1

Задачи программы, обеспечивающие достижение цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба»

<i>Образовательные</i>	– обеспечить усвоение правил безопасности при обращении с оружием, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
	– обеспечить овладение основными элементами техники стрельбы;
	– научить навыкам здорового и активного образа жизни

	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечить изучение материальной части спортивного оружия
<i>Развивающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> – укреплять здоровье и обеспечивать закаливание организма учащихся; – обеспечивать разностороннюю физическую подготовленность; – укреплять опорно-двигательный аппарат, – развивать общую выносливость, координацию движений; – развивать специальные физические качества стрелка; – развивать волевые качества личности
<i>Воспитывающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> – сформировать у учащихся стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям пулевой стрельбой; – воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др. – сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной. – обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I.	Общая и специальная физическая подготовка				Тестирование
1.1.	Ходьба	5,5	0,5	5	Текущий контроль
1.2.	Бег	10,5	0,5	10	Текущий контроль
1.3.	Общеразвивающие упражнения	15,5	0,5	15	Текущий контроль
1.4.	Подвижные игры	16,5	0,5	16	Текущий контроль
II.	Пулевая стрельба				Тестирование
2.1	Изучение и освоение основных компонентов техники выполнения меткого выстрела	17	3	14	Текущий контроль, соревнования
2.2	Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом	16	2	14	Текущий контроль, соревнования
2.3	Тренировочные стрельбы на результат	16	2	14	Текущий контроль, соревнования
III	Пулевая стрельба				Текущий контроль
3.1	Равновесие	16	3	13	Текущий контроль соревнований
3.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	16	3	13	Текущий контроль
3.3	Развитие шеи и туловища	16		16	Текущий контроль
3.4	Развитие мышц ног	12		12	Текущий контроль
IV.	Медицинский контроль	8		8	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)				Тестирование по общей физической подготовленности, специальной подготовленности, участие в соревнованиях для начинающих стрелков
	Итоговое занятие	3	1	2	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		184	18	166	

1.3.2. Содержание учебного плана

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям пулевой стрельбой.

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры.

Раздел 2. Пулевая стрельба

2.1. Тема «Изучение и освоение основных компонентов техники выполнения меткого выстрела»

Теория: Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы. История развития стрелкового оружия. Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой. Общие сведения о выстреле. Материальная часть оружия

Практика: Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение изготовления при стрельбе с применением упора. Постановка дыхания при стрельбе. Имитация целостного выстрела.

Становление «школы техники», формирование основной структуры техники выполнения выстрела с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Закрепление представления о двигательных действиях стрелка. Формирование общего ритма двигательного акта. Ознакомление с основными видами изготовления, способами управления спуском, режимом дыхания в отдельных видах стрельбы (оружия). Изучение навыков предупреждения и устранения грубых ошибок (например, дерганья).

2.2. Тема «Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом»

Теория: Краткие сведения о функциях и строении детского организма. Гигиена, закаливание и режим юных стрелков. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники стрельбы

Практика: Изучение и совершенствование техники стрельбы с упора. Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом. Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП), внесение поправок в открытый и диоптрический прицелы, совмещение СТП с центром мишени.

2.3. Тема «Тренировочные стрельбы на результат»

Теория: Правила соревнований.

Практика: Тренировочные стрельбы на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Раздел 3. Школа движения

3.1. Тема «Равновесие»

Теория: Роль равновесия в подготовке пулевиков.

Практика: Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90° и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки

3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

3.3. Тема «Развитие шеи и туловища»

Теория: Формированию правильной осанки.

Практика: В различных исходных положениях — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение — круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

3.4. Тема «Развитие мышц ног»

Теория: Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы.

Практика: Полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Раздел 4. Медицинский контроль

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка уровня специальной подготовки. Оценка теоретических знаний. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

Итоговое занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 46.

Количество учебных дней – 92/184.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 30 июня.

Календарный учебный график для каждого уровня (см. Приложение 3)

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий пулевой стрельбой

- стрелково-спортивный тир для стрельбы на 25 и 10 метров;
- пневматические винтовки;
- пневматические пистолеты;
- щиты для крепления мишеней;
- мишени определённых размеров;
- стрелковые подстилки, маты для стрельбы с положения лёжа и с колена;
- стрелковые подколенники для стрельбы с колена;
- зрительные трубы, для наблюдения за результатами стрельбы;
- пули калибра 4,5 мм для стрельбы из пневматических винтовок и пистолетов;
- стол для чистки оружия;
- чехол для винтовок;
- футляр для пистолетов;
- принадлежности для чистки и смазки оружия (отвёртка, выколотка, протирка, ёрш, шомпол, маслёнка с оружейным маслом).

2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

2.2.3. Методические материалы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Пулевая стрельба», «Развитие творческого мышления», «Педагогический контроль». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений».

Формы организации образовательной деятельности:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;

- турнир, соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Личностно-ориентированные технологии.* Образовательная деятельность организуется таким образом, чтобы каждый ребенок имел возможность удовлетворить познавательные и развить свои способности интересы на максимально возможном для него уровне.

2. *Технологии развития творческого мышления.* Данная технология ориентирована на развитие творческого потенциала личности средствами пулевой стрельбы, умение принимать нестандартные решения в условиях различных игровых ситуаций.

3. *Информационно-коммуникационные технологии.* Предполагает дозированное использование электронных образовательных ресурсов и компьютерных программ.

4. *Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии.* Включают гигиеническое обучение, обучение жизненно важным навыкам, осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательной деятельности.

5. Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 5-6 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.
- *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.
- *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

В программе используются следующие *общепедагогические принципы обучения:*

1. *Принцип воспитывающего обучения* - осуществление воспитания через содержание, методы и организацию обучения.

2. *Принцип сознательности и активности* - изучение программного материала должно стимулировать мыслительную активность, обеспечивать сознательное освоение учебного материала. Приобретаемые знания, умения и навыки неразрывно связаны с практической деятельностью.

3. *Принцип наглядности* – наглядная демонстрация выполнения выстрела. Соблюдение принципа наглядности, обращение к конкретным примерам является действенным стимулом мыслительной активности и творческой самостоятельности.

4. *Принцип систематичности и последовательности*. В задачу обучения в соответствии с этим принципом входит связывание разрозненных знаний, представлений и понятий в единую, стройную систему.

5. *Принцип доступности*. Этот принцип означает, что учебный материал должен соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности.

6. *Принцип прочности*. Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается повторением, закреплением учебного материала, анализом проведенных учащимися партий.

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. Обязательным является включение в учебное занятие динамических пауз.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области пулевой стрельбы, развитие их познавательной активности и творческой мысли, формирование качеств личности, необходимых в спорте и жизни.

2.2.4. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, специальной подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Оценочные и диагностические материалы

2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Таблица 10

Контрольные нормативы для оценки ОФП

Физические качества	Показатель значимости для пулевой стрельбы (в баллах ¹)	Контрольные упражнения	Базовый уровень		Примечания
			Мальчики	Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	13	8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	10,8-10,3	11,3-10,6	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	9	6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	3-5	6-9	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,3-6,2	7,5-6,4	

¹ 1 балл - незначительное влияние на результат

2 балла – среднее влияние на результат

3 балла - значительное влияние на результат

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники пулевой стрельбы» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.4. Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица 11

Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости для пулевой стрельбы (в баллах ¹)	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперёд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

2.5. Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
3. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1985.
4. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
5. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. - М.ФиС, 1987.
6. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва // под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Суслова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
7. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Медиапрезентации

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Стрелкового союза России - <http://shooting-russia.ru/>
2. Пулевая спортивная стрельба - <https://dvhard.ru/raznoe/82-pulevaya-sportivnaya-strelba.html>
3. Стрельба пулевая. Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия - <http://megabook.ru/article/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B0%20%D0%BF%D1%83%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F>

Приложения

Приложение 1

Требования техники безопасности при реализации программы

Занятия (стрельбы) в тире (месте, оборудованном для стрельбы) проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Ответственность за организацию и проведение стрельб возлагается на тренера-преподавателя преподавателя, осуществляющего тренировочную и образовательную деятельность.

Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель перед началом стрельбы обязан

- ознакомиться с настоящими правилами;
- проверить исправность пневматического оружия, состояние тира (места, оборудованного для стрельбы), соответствие условий выполнения упражнений и заполнить журнал учета стрельб;
- закончив занятие в отведенное расписанием время, привести в порядок тир, осмотреть и убрать оружие в сейф, собрать пульки;
- требовать строгого соблюдения настоящих правил.

Обязанности учащихся

Учащиеся обязаны

- знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе;
- беспрекословно выполнять команды тренера-преподавателя;
- перед стрельбой проверять техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов;
- всегда обращаться с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым;
- никогда не направлять оружие на людей;
- заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде тренера-преподавателя;
- учитывать возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе;
- учитывать, что при стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом, ось канала ствола находится ниже оси прицела: возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола;
- контролировать территорию, на которой ведётся стрельба, особенно при использовании оптического прицела;
- при стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции использовать защитные очки;
- бережно относиться к оружию;
- после стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось

патронов сдать оставшиеся пульки.

Запрещается

- передавать друг другу заряженное и (или) взведённое оружие;
- оставлять оружие без присмотра;
- прикасаться к чужому оружию без разрешения тренера-преподавателя;
- трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено;
- разбирать заряженное и (или) взведённое оружие: ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте.

В тире запрещается:

- проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы;
- вести огонь из неисправного оружия;
- заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!»;
- брать оружие без разрешения руководителя стрельбы;
- оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом:
 - находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди;
 - находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия;
- по команде тренера-преподавателя организовано, без паники покинуть стрелковый тир;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы учащийся немедленно удаляется из стрелкового тира.

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации

Наименование программы _____ Учебная группа _____ Дата проведения _____

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) (кол-во раз)	Специальные навыки (педагогическая оценка)	Участие в турнирах начинающих (количество турниров)	Теоретические знания (педагогическая оценка)

Председатель аттестационной комиссии _____ Ф.И.О

Члены комиссии _____ Ф.И.О.

Приложение 3

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой.		Анкетирование, тестирование, наблюдение
2.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Требования к результатам освоения программы Правила подвижных игр. Подвижные игры		Анкетирование, тестирование, наблюдение
3.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Понятие «Общая физическая подготовка» Общая физическая подготовка (Бег, ходьба, ОРУ). Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
4.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Освоение различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры		Текущий комбинированный контроль
5.	Сентябрь			Тренировочное	2	Общие сведения об истории		Текущий

				занятие		развития пулевой стрельбы. Материальная часть оружия. Общие сведения о выстреле. Основы техники стрельбы. Изучение и освоение прицеливания с открытым прицелом. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры.		комбинированный контроль
6.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Роль бега в жизни человека. Основы техники стрельбы. Изучение и освоение прицеливания с диоптрическим прицелом. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
7.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Роль равновесия в подготовке пулевиков. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Освоение различных техник бега. Управление спуском.		Текущий комбинированный контроль
8.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Изучение и освоение изготовления при стрельбе с применение упора. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
9.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Постановка дыхания при стрельбе. Имитация целостного выстрела. Прыжки с закрытыми		Текущий комбинированный контроль

						глазами. Строевые упражнения.		
10.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Имитация целостного выстрела. Прыжки на одной ноге. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре.		Текущий комбинированный контроль
11.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Формирование основной структуры техники выполнения выстрела. Прыжки из различных исходных положений.		Текущий комбинированный контроль
12.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Тренировочные стрельбы по экрану.		Текущий комбинированный контроль
13.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения Формирование общего ритма двигательного акта. Строевые упражнения. Тренировочные стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
14.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения Упражнения на формирование равновесия. Тренировочные стрельбы по мишени с черным кругом.		Текущий комбинированный контроль
15.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения Основные виды изготовки.		Текущий комбинированный контроль

						Управление спуском. Стрельбы на кучность и результат.		контроль
16.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения Изучение способов предупреждения и устранения грубых ошибок. Стрельба с упора.		Текущий комбинированный контроль
17.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Приобретение навыка в определении СТП, внесение поправок, совмещение СТП с центром мишени. Тренировочная стрельба на кучность.		Текущий комбинированный контроль
18.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения Краткие сведения о функциях и строении детского организма Тренировочная стрельба на кучность. Корректировка и самокорректировка стрельбы		Текущий комбинированный контроль
19.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения Гигиена, закаливание и режим стрелков. Тренировочная стрельба на кучность. Тренировочные стрельбы на кучность и результат.		Текущий комбинированный контроль
20.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения Общая и специальная подготовка стрелка. Тренировочные стрельбы на кучность и		Текущий комбинированный контроль

						результат. Подвижные игры.		
21.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Правила соревнований. Тренировочные стрельбы на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы		Текущий комбинированный контроль
22.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц шеи и туловища. Совершенствование техники выстрела с упора. Тренировочные стрельбы по экрану, мишени с черным кругом.		Текущий комбинированный контроль
23.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц ног. Тренировочные стрельбы по мишени с черным кругом, на результат.		Текущий комбинированный контроль
24.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Тренировочные стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
25.	Декабрь			Соревнования	2	Стрельбы на результат		Рейтингование
26.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц шеи и туловища. Совершенствование техники выстрела с упора.		Текущий комбинированный контроль

						Тренировочные стрельбы по экрану, мишени с черным кругом.		
27.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц ног. Тренировочные стрельбы по мишени с черным кругом, на результат.		Текущий комбинированный контроль
28.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Тренировочные стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
29.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц шеи и туловища. Совершенствование техники выстрела с упора. Тренировочные стрельбы по экрану, мишени с черным кругом.		Текущий комбинированный контроль
30.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц ног. Тренировочные стрельбы по мишени с черным кругом, на результат.		Текущий комбинированный контроль
31.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Тренировочные стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
32.	Декабрь			Тренировочное	2	Общеразвивающие упражнения.		Текущий

				занятие		Упражнения на развитие мышц шеи и туловища. Совершенствование техники выстрела с упора. Тренировочные стрельбы по экрану, мишени с черным кругом.		комбинированный контроль
33.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц ног. Тренировочные стрельбы по мишени с черным кругом, на результат.		Текущий комбинированный контроль
34.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Тренировочные стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
35.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц шеи и туловища. Совершенствование техники выстрела с упора. Тренировочные стрельбы по экрану, мишени с черным кругом. Корректировка и самокорректировка стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
36.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц ног. Тренировочные стрельбы по мишени с черным кругом, на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы.		Текущий комбинированный контроль

37.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Тренировочные стрельбы на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
38.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия, мышц шеи, туловища, ног. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
39.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники стрельбы. Стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
40.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники изготовления. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
41.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники управления дыханием. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
42.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники управления спуском. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
43.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков определения СТП. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
44.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков внесения поправок, совмещения		Текущий комбинированный контроль

						СТП. Тренировочные стрельбы.		
45.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия, мышц шеи, туловища, ног. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
46.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники стрельбы. Стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
47.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники изготовления. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
48.	Март			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники управления дыханием. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
49.	Март			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники управления спуском. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
50.	Март			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков определения СТП. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
51.	Март			Соревнования	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков внесения поправок, совмещения СТП. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
52.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия, мышц шеи, туловища, ног. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль

53.	Март			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники стрельбы. Стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
54.	Март			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники изготовления. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
55.	Март			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники управления дыханием. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
56.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники управления спуском. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
57.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков определения СТП. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
58.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков внесения поправок, совмещения СТП. Тренировочные стрельбы.		Текущий комбинированный контроль
						Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия, мышц шеи, туловища, ног. Подвижные игры.		
59.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники стрельбы. Стрельбы на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы.		Текущий комбинированный контроль

60.	Апрель			Медицинский контроль	8	Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
61.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
62.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
63.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
64.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Тренировочные стрельбы. Стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
65.	Май			Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Тренировочные стрельбы. Стрельбы на результат.		Текущий комбинированный контроль
66.	Май			Соревнования	2	Первенство группы		Рейтингование
67.	Май			Соревнования	2	Первенство группы		Рейтингование
68.	Май			Промежуточная аттестация	12	Аттестация по теоретической подготовке.		Индивидуальный итоговый контроль
69.	Май			Промежуточная аттестация		Аттестация по физической подготовленности.		Индивидуальный итоговый контроль
70.	Май			Промежуточная аттестация		Аттестация по специальной подготовленности		Индивидуальный итоговый контроль
71.	Май			Тренировочное занятие		Диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям		Индивидуальный итоговый контроль
72.	Май			Фестиваль спортивных достижений	2	Демонстрация индивидуальной подготовки		Оценка индивидуальных достижений