

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное образовательное автономное
учреждение дополнительного образования
«Региональный центр военно-патриотического воспитания
«Патриот»

Принята на заседании
педагогического совета
от 01 сентября 2025 г.
Протокол №21

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГОАУ ДО РЦ ВПВ
_____ (А.Н. Долматов)
«01» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ СНАЙПЕР»
(модифицированная)**

Возраст обучающихся: 13 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы – 160 часов

Автор-составитель:
Колесников Дмитрий Васильевич,
педагог дополнительного
образования
КОГОАУ ДО РЦ ВПВ

г. Киров, 2025 г.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------------------|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Цели и задачи программы | 6 |
| Планируемые результаты..... | 7 |
| Учебно-тематический план..... | 11 |
| Содержание программы | 12 |

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| Календарно-тематическое планирование | 13 |
| Условия реализации программы | 14 |
| Методические обеспечение программы | 15 |
| Формы текущего контроля и промежуточной аттестации | 24 |
| Список литературы | 31 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Приложение 1: Правила техники безопасности | 32 |
| Приложение 2: Карта оценки выраженности волевых качеств .. обучающихся | 35 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный снайпер» (далее по тексту - программа) разработана **в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:**

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм., внесенными приказом от 30.09.2020 № 533);

Постановления 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»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»

Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»» (с изменениями, внесенными постановлением от 10.03.2022 N 550-п));

Устава КОГОАУ ДО РЦ ВПВ.

1.1. Актуальность программы

Актуальность. Стрелковый спорт в нашей стране является одним из самых популярных. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых в современном обществе качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера, спортивно-технической подготовки и волевых

качеств. Доставляя радость или огорчение, мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Доступной формой массового обучения учащихся приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пульки к ней; возможность использования помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с девятилетнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в учреждениях дополнительного образования.

Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование учащегося.

Новизна программы заключается в сочетании различных видов подготовки в рамках курса «Юный снайпер», а также в применении новых методик преподавания:

теоретическая подготовка знакомит с правилами соревнований, элементами производства меткого выстрела, необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов;

техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода с обучающимися, имеющими достаточную техническую подготовку, проводятся занятия в условиях, приближенных к соревнованиям;

физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития обучающегося. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха для занимающихся;

психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят

все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа направлена на достижение обучающихся спортивных результатов посредством укрепления их здоровья и формирования личности с набором ключевых компетентностей в спортивно-оздоровительной сфере.

На учебных занятиях применяются групповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с их последующим усложнением и выполнение контрольных нормативов.

Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний занимающихся, научить анализировать свои действия, научить понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела.

Программа адресована детям в возрасте от 13 до 15 лет, интересующимся спортом, желающим улучшить свою физическую форму.

Сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы - 160 часов. Учебный год составляет 40 учебных недель. Учебные занятия организованы два раза в неделю по 2 академических часа.

Количество обучающихся в учебной группе: минимальное количество - 10, максимальное - 20 человек.

Форма обучения – очная; в особых случаях программа или ее часть может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой, наличие специальной подготовки не требуется.

2. Цели и задачи программы

Жизнь общества сегодня ставит серьезные задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. Важнейшая составляющая процесса воспитания - формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности. Повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки защитников Родины.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества, поэтому цели и задачи, решаемые данной программой, соответствуют следующим **региональным социально-экономическими социокультурным потребностям**: развитию мотивации молодежи допризывного возраста к защите Отечества и военной службе, формированию у детей и подрастающего поколения активной жизненной позиции, высоких гражданских и нравственных качеств, любви к Родине, готовности к участию в общественно-полезной жизни общества и защите государственных интересов страны.

Цель программы: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыков здорового образа жизни средствами занятий стрелковым спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

формировать у обучающихся первичные знания по истории создания и развития различных видов и типов стрелкового оружия, об устройстве и технических характеристиках;

формировать навыки безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;

достигать способности обучающихся к выполнению первичных приемов стрельбы и развитие результативности в выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки.

Развивающие:

развивать спортивно-техническую подготовку и волевые качества;

развивать аналитические способности;

развивать у воспитанников хладнокровие, выдержку, глазомер, меткость;

развивать способности к концентрации внимания на сохранение позы изготовки в процессе производства выстрела, высокую степень координации движений.

Воспитательные:

содействовать развитию гражданско-патриотических качеств;

вызывать интерес к занятиям спортом;

прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности;

содействовать развитию профессиональных качеств личности: дисциплинированности, смелости, настойчивости, способности к преодолению трудностей (особенно психологических), трудолюбия, воли к победе, чувства коллективизма.

3. Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся сформируются гражданско-патриотические качества, они познакомятся с историей родного края и государства, основами медицины, основами строевых приемов, а также овладеют следующими знаниями и навыками:

Обучающиеся должны знать:

- основные исторические этапы развития и совершенствования стрелкового оружия;
- виды и характеристики основных образцов отечественного стрелкового оружия;

- правила безопасного обращения с оружием, порядка его хранения и ухода за ним;
- устройство пневматической винтовки, ее технические характеристики;
- правила оборудования мест для стрельбы;
- основы техники прикладных видов спорта;
- правила соревнований;
- технику выполнения физических упражнений;
- иметь представление о возможных последствиях нарушения правил обращения с оружием и об ответственности за нарушение правил техники безопасности.

Обучающиеся должны владеть навыками:

- первичных 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 преподавателя курса.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно вести стрельбу сидя и стоя по неподвижной мишени;
- правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной мишени;
- правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

Метапредметные результаты

Знания, соединенные с опытом практического их применения, - это реальная возможность повысить качество образования и дать возможность каждому подростку найти своё место, своё дело и научиться ориентироваться и уметь применить полученные знания, умения, навыки в повседневной жизни:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты для укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности разработана система диагностики образовательных результатов, которая включает в себя критерии и показатели уровней обучаемости, воспитанности и развития обучающихся.

4. Учебно-тематический план

| Наименование раздела и темы занятия. | Количество учебных часов | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. Правила безопасного обращения с оружием. Правила техники безопасности при обращении с оружием . | 1 | 1 | | Знать историю создания и развития стрелкового оружия. | Текущий |
| 1.1. Правила техники безопасности при обращении с оружием. | 1 | 1 | | | |
| 2. Раздел. Теоретическая подготовка. | 2 | 2 | | Знать правила безопасного обращения с оружием; правила техники безопасности при обращении с оружием | Зачетная форма с допуском к занятиям при безусловном знании темы. |
| 2.1. Основы меткого выстрела | 1 | 1 | | | |
| 2.2. Правила соревнований в упражнении ВП-2. | 1 | 1 | | | |
| 3. Раздел. Спортивно-техническая | 157 | | 157 | Уметь выполнять упражнения | Контроль качества |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|-----|--|-----|----------------|----|--------------------------------------------------------------------|
| подготовка. | | | | стрельбе | из | выполнения |
| 3.1.Тренировка без патрона. | 30 | | 30 | пневматической | | нормативов по |
| 3.2.Тренировка в стрельбе по экрану. | 33 | | 33 | винтовки. | | стрельбе |
| 3.3. Стрельба на кучность. | 33 | | 33 | | | производится в соответствии с результатами и характером упражнения |
| 3.4. Стрельба на результат. | 53 | | 53 | | | |
| 3.5. Коллективные тренировки с элементами соревнований. | 3 | | 3 | | | |
| 3.6. Участие в соревнованиях. | 5 | | 5 | | | |
| Итого | 160 | | 160 | | | |

5.Содержание программы

1. Раздел. Правила безопасного обращения с оружием. Правила техники безопасности при обращении с оружием

1.1. Правила ТБ при обращении с оружием,

Занятие 1. – 1 час. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

2.Раздел Теоретическая подготовка

2.1.Основы меткого выстрела

Занятие 1. – 1 час. Изготовка в стрельбе стоя с руки, без опоры. Создание системы: «стрелок-оружие».Её ориентация. Особенности техники стрельбы в упр. ВП-2.Способы управления спуском: последовательно-плавный, ступенчато-последовательный.

2.2. Правила соревнований в упр. ВП -2

Занятие 1. – 1 час. Нарушение правил. Определение достоинства пробоин. Определение занятых мест.2

3 Раздел Спортивно-техническая подготовка

3.1 Тренировка без патрона

Занятие 1. – 30 часов. Тренировка без патрона , закрепление элементов техники стрельбы.

3.2 Тренировка в стрельбе по экрану.

Занятие 1. – 33 часа. Тренировка в стрельбе по белому листу, закрепление элементов техники в стрельбе по белому листу.

3.3. Стрельба на кучность

Занятие 1. – 33 часа. Тренировка в стрельбе по мишени на кучность и совмещение СТП с центром мишени.

3.4. Стрельба на результат.

Занятие 1. – 53 часа. Тренировка в стрельбе на результат. Закрепление техники стрельбы.

3.5. Коллективные тренировки с элементами соревнований.

Занятие 1. – 3 часа. Коллективные стрельбы, тренировка в регламенте выполнения упражнения.

6. Календарно-тематическое планирование

| № | Тема | Часов | Дата |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1. | Правила безопасного обращения с оружием. Правила техники безопасности при обращении с оружием. Основы меткого выстрела. Правила соревнований в упр. ВП-2. | 4 | 04.09 |
| 2. | Тренировка без патрона | 4 | 11.09 |
| 3. | Тренировка без патрона | 4 | 18.09 |
| 4. | Тренировка без патрона | 4 | 25.09 |
| 5. | Тренировка без патрона | 4 | 02.10 |
| 6. | Тренировка без патрона | 4 | 09.10 |
| 7. | Тренировка без патрона | 4 | 16.10 |
| 8. | Тренировка без патрона | 4 | 23.10 |
| 9. | Тренировка без патрона | 4 | 30.11 |
| 10. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 06.11 |
| 11. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 13.11 |
| 12. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 20.11 |
| 13. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 27.11 |
| 14. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 04.12 |
| 15. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 11.12 |
| 16. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 18.12 |
| 17. | Тренировка в стрельбе по экрану | 4 | 25.12 |
| 18. | Стрельба на кучность | 4 | 15.01 |
| 19. | Стрельба на кучность | 4 | 22.01 |
| 20. | Стрельба на кучность | 4 | 29.01 |

| | | | |
|-----|---------------------------------------------------|---|-------|
| 21. | Стрельба на кучность | 4 | 05.02 |
| 22. | Стрельба на кучность | 4 | 12.02 |
| 23. | Стрельба на кучность | 4 | 19.02 |
| 24. | Стрельба на кучность | 4 | 26.02 |
| 25. | Стрельба на результат | 4 | 05.03 |
| 26. | Стрельба на результат | 4 | 12.03 |
| 27. | Стрельба на результат | 4 | 19.03 |
| 28. | Стрельба на результат | 4 | 26.03 |
| 29. | Стрельба на результат | 4 | 02.04 |
| 30. | Стрельба на результат | 4 | 09.04 |
| 31. | Стрельба на результат | 4 | 16.04 |
| 32. | Стрельба на результат | 4 | 23.04 |
| 33. | Стрельба на результат | 4 | 30.04 |
| 34. | Стрельба на результат | 4 | 07.05 |
| 35. | Стрельба на результат | 4 | 14.05 |
| 36. | Стрельба на результат | 4 | 21.05 |
| 37. | Стрельба на результат | 4 | 28.05 |
| 38. | Стрельба на результат | 4 | 04.06 |
| 39. | Коллективные тренировки с элементами соревнований | 4 | 11.06 |
| 40. | Участие в соревнованиях | 4 | 18.06 |

Итого: 160 часов.

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

тир;
винтовки пневматические в количестве – 7 шт.;
сейфы для хранения оружия;
пульки для стрельбы из пневматического оружия;
мишени бумажные (различные);
подставки ростовые.

Информационное обеспечение:

компьютер, мультимедийная техника;
подборка записей с соревнований для разбора и анализа;
демонстрационные плакаты с изображением основ стрелкового дела.

Кадровое обеспечение:

К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н), владеющий методикой обучения стрельбе из пневматического оружия, имеющий спортивный разряд по пулевой стрельбе.

Требования к безопасности:

Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию.

Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по пулевой стрельбе, перед каждым занятием педагог производит актуализацию знаний техники безопасного обращения с оружием.

8. Методическое обеспечение образовательной программы

Образовательный процесс строится в форме учебно-тренировочных занятий, в основе которых лежат следующие методические положения:

1. Единая педагогическая система обучения в объединении, которая обеспечивается преемственностью задач, средств, методов, организационных форм.
2. Целевой направленностью по отношению к обучению всех возрастных групп.
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования нагрузок в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников.

Методика проведения занятий.

Практические занятия по стрельбе требуют от занимающихся крайней осторожности, соблюдения строжайших мер безопасности. Поэтому на каждом занятии (особенно на первом) следует подробно объяснить учащимся правила техники безопасности при обращении с оружием. Руководителям занятий следует в категорической форме пресекать все шутки и небрежности, обучаемые должны понять и осознать,

почему любое оружие (заряженное, не заряженное, сломанное, учебное и т.д.) запрещается направлять в сторону людей и животных.

Кроме того, перед началом каждого учебно-тренировочного занятия обучаемые должны знакомиться с основами стрельбы, материальной частью оружия и другими теоретическими вопросами. В целях лучшего усвоения материала теорию стрелковой подготовки следует рассматривать в совокупности с конкретными примерами, что позволяет более качественно связывать ее с практической подготовкой.

Формы тренировочных занятий.

В тренировке спортсменов по стрельбе используются, как правило, следующие формы тренировочных занятий: тренировка без патрона, тренировка в стрельбе по экрану, тренировка в стрельбе на кучность, тренировка в стрельбе на результат, коллективная тренировка с элементами соревнований.

Каждая из перечисленных форм решает свои задачи, тем не менее все они представляют единый преемственный процесс овладения техникой выстрела.

Техника стрельбы не должна изменяться при изменении формы тренировки.

Тренировка без патрона – одна из основных форм индивидуальной тренировки спортсмена в стрельбе. Она применяется на протяжении всего времени занятий стрелковым спортом. Вне зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

Это самостоятельная форма учебных занятий и она не может быть заменена «огневой» тренировкой, с её начинается каждое занятие.

Надо убедить спортсмена в том, что тренировка без патронов – необходимое условие достижения избранной цели.

В начальном периоде обучения тренировка без патронов формирует позу изготровки; способствует сосредоточению внимания на мышечных ощущениях по достижению и сохранению устойчивости системы «стрелок-оружие», способствует разучиванию элементов технике выстрела; развивает силу и выносливость мышечных групп, обеспечивающих длительное сохранение позы изготровки с оружием, способствует согласованности прицеливания и спуска курка.

Тренировкой без патрона создается «цикл выстрела» - строго однообразная последовательность действий по подготовке и производству выстрела.

Тренировка в стрельбе по экрану – рассматривается как промежуточная между тренировкой без патрона и тренировкой в стрельбе по мишени.

Стрельба по экрану отличается от стрельбы по мишени отсутствием выраженной точки прицеливания. Это облегченный вариант стрельбы по мишени, позволяющий в связи с отсутствием «яблока» сконцентрировать внимание на содержании выполняемых действий, а не на их результате. Экраном обычно служит белый лист размером с мишень. Если спортсмен технически правильно выполняет элементы цикла выстрела, то пробойны на экране располагаются кучно.

Разброс пробойн может быть связан с недопониманием того, как должна выполняться стрельба.

Действия спортсмена в стрельбе по экрану не должны отличаться от его действий при стрельбе по мишени.

Стрельба по экрану должна иметь место на тренировках спортсменов всех уровней подготовленности в тех случаях, когда нужно подкрепить навыки правильной техники производства выстрела.

Стрельба на кучность – применяется с целью:

- освоить особенности стрельбы по мишени с черным кругом;
- перенести навыки и умения, приобретенные стрельбой по экрану, на стрельбу по мишени;
- закрепить технику стрельбы и совершенствоваться в ней.

Стрельба по мишени на кучность содержит дополнительную трудность по сравнению со стрельбой по экрану, заключающуюся в желании совершить выстрел при возможно более точном совмещении мушки с «яблоком». Это естественное по своей природе стремление чревато тем, что:

- 1) стараясь произвести выстрел в момент кратковременных затуханий колебания оружия, стрелок непроизвольно ускоряет наращивание усилия на спуск, что приводит к отрыву пробойн;

2) стрелок уточняя положение мушки на мишени, добиваясь его точного положения, прекращает нажатие на спуск, и поддавливая момент совмещения, резко нажимает, что так же приводит к отрыву;

3) уделяя слишком большое внимание прицеливанию, стрелок перестает контролировать тонус мышц, обеспечивающих устойчивость системы «стрелок-оружие», что приводит к нарастанию амплитуды колебаний, окончательно затрудняя качественный выстрел.

Как правило, вначале стрельба по мишени по кучности уступает стрельбе по экрану.

Тренер-преподаватель должен убедить спортсмена в том, что качество попадания находится в прямой зависимости от правильности выполнения элементов цикла выстрела.

Определение средней точки попадания (СТП). Каждый выстрел-это совокупность ошибок, допущенных стрелком и качеством используемого оружия и пульки. Они всегда различны. Только стрелки высокого класса, применяя высококачественное оружие и пульки, могут почти идеально (для человеческого глаза) сдвигать пробойн. Поэтому при стрельбе пробойны находятся на некотором удалении друг от друга. Точку, находящуюся в центре рассеянных пробойн называют средней точкой попадания) СТП).

Тренировка в стрельбе на совмещение СТП.

При переходе к стрельбе по мишени на результат стрелок сталкивается с явлением, когда СТП, казалось бы, беспричинно меняет свое положение, вызывая необходимость постоянного внесения поправок в установку прицела.

Причиной этих изменений являются в основном постоянные, хотя и не значительные изменения в изготовке, прикладке, усилиях удержания оружия и т.п., допускаемые стрелком. Поэтому очень важно, чтобы до начала тренировки в стрельбе на результат, воспитанник научился сохранять однообразие изготовки.

Для тренировки в однообразии принятия изготовки обучаемому предлагается сделать 3-5 выстрелов прекратить стрельбу, покинуть огневой рубеж и, снова изготовившись, сделать серию в 3-5 выстрелов, добиваясь однообразия принятой изготовки и ее точной ориентации, относительно мишени.

Только после овладения однообразной изготойкой, понимая необходимость сохранения мышечных ощущений, воспитанник может успешно приступить к тренировке в стрельбе на результат.

Стрельба на результат отличается от стрельбы на кучность необходимостью совместить СТП с центром мишени. Это делается во время пристрелки оружия и уточняется при выполнении пробных выстрелов.

Совмещение СТП производится следующим образом: из точки СТП мысленно опускаются перпендикуляры на оси абсцисс и ординат. Затем вносится поправка в установку прицела по вертикали и горизонтали имеющимися на прицельной планке винтами.

Однако результат выстрела оказывает на стрелка различное влияние. «10» может и испугать и чрезмерно успокоить, а большой отрыв пробойны и мобилизовать, и полностью деморализовать стреляющего, в зависимости от квалификации и опыта спортсмена.

Педагог должен научить анализировать и воспринимать достоинство пробойны с точки зрения правильности выполнения техники выстрела.

Отмечая хороший выстрел и видя хорошую пробойну, спортсмен должен видеть подтверждение технической правильности исполнения своих действий. И наоборот, если пробойна не совпадает с отметкой выстрела – найти причину (оценив свои действия по его выполнению), сделать 1-2 холостых выстрела.

Стрелок не должен подсчитывать очки – это дело судейской коллегии. Его задача правильное исполнение каждого выстрела.

Коллективная тренировка (КТ) позволяет спортсменам разучивать приемы регуляции своего эмоционального состояния в условиях психологических нагрузок; закреплять навыки техники выстрела в обстановке повышенной психологической ответственности.

Педагогу коллективная тренировка помогает изучить спортсменов с точки зрения психологической устойчивости к соревновательным нагрузкам.

Спортсмен, помимо овладения техникой меткого выстрела, должен сформировать психические качества, позволяющие реализовать свои умения в условиях соревнований: сосредоточению внимания, самообладанию, настойчивости.

Формирующиеся в процессе КТ навыки, более прочны и устойчивы, лучше сохраняют свои качества в условиях настоящих ответственных соревнований.

КТ представляет собой самостоятельную форму учебного процесса со своими конкретными задачами и условиями проведения.

Проводя их, тренер наблюдает за спортсменами, отмечая успешность перенесения ими психологических нагрузок. Отрицательное влияние КТ внешне выражается в следующем:

- резком снижении результатов стрельбы;
- затягивания (недостаток решительности) первых выстрелов и низкой их результативности;
- грубых отрывов, следующих за несколькими хорошими выстрелами;
- острым реагировании на изменение обстановки, возникновении посторонних помех и прочее;
- особенностях поведения: суетливости, растерянности, появление потливости, зевоте, заметном покраснении или побледнении лица;
- многократном откладывании выстрела;
- снижении результатов последних выстрелов после хорошей стрельбы в начале;
- быстром изменении выражения лица при происшедшем выстреле;
- чересчур поспешном и слишком долгом осмотре мишени в трубу.

Контрольная стрельба (КС) проводится для определения уровня подготовленности, правильности и прочности закрепления навыков, сформированных учебно-тренировочным процессом.

КС проводятся в соответствии с правилами соревнований: проведение жеребьевки, подача команд, присутствие зрителей и т.п.

До начала КС тренер-преподаватель беседует со спортсменами, напоминая им о необходимости сохранять самообладание сосредоточить внимание на основных элементах выстрела, подавлять отвлекающее влияние посторонних факторов.

В ходе выполнения упражнения педагог не вмешивается в действия спортсменов, предоставляя им возможность в полной мере проявить свои умения и навыки.

Разбирая КС, педагог должен остановиться на ошибках, допущенных спортсменами, делая это в доброжелательной форме.

Впоследствии тренер-преподаватель, проводя индивидуальные занятия со спортсменами, должен внести коррективы в психологическую подготовку, помочь найти им свои приемы регуляции психического состояния, воспитывать у спортсмена уверенность в своих силах с конкретизацией формулы: «Знаю», «Умею», «Буду».

Педагогические методы воздействия

В ходе занятий используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных товарищей;

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение обучающихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в пулевой стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);

- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки обучающихся: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это - осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха.

Идеомоторные (двигательные) представления - один из видов мысленных упражнений для стрелков

Процессы, которые в виде мысленных представлений, то есть в виде

идей, рождаются в сознании и реализуются в моторике - в движении соответствующих мышц, получили название *идеомоторных актов*.

Обучение идеомоторному методу следует строить на основе дидактических принципов:

наглядности,
доступности,
последовательности.

Успешность овладения мышечными представлениями зависит от умения тренера создать предельно точные «образы» элементов техники выполнения выстрела. Рассказывая, какие движения должен выполнять стрелок, объясняя, из каких частей состоят они, какова их последовательность, нужно показать (продемонстрировать) эти движения в медленном темпе несколько раз. После проверки по вопросам, точно ли понято объяснение, можно начать разучивание отдельных движений.

Каждый стрелок должен научиться *самостоятельно* контролировать точность выполнения своих движений, а разучив их, объединить в действие - «выстрел».

Постоянное напоминание о необходимости мысленно видеть и чувствовать это действие должно постепенно подвести обучаемых к способности мысленно представить и выполнить «выстрел», не беря оружие в руки.

Одним из условий успешности овладения мысленными упражнениями является высокая степень концентрации внимания на выполняемом элементе при отвлечении от всего остального. Чем выше, полнее сосредоточенность, тем точнее представления о разучиваемом движении, выше результат их использования в процессе подготовки спортсмена.

При разучивании следует обязательно мысленно представлять движение в *своем* исполнении. Постепенно эти представления становятся предельно точными, отчетливыми. У стрелка должны быть сформированы представления о работе мышц, участвующих в принятии и удержании изготовки, прицеливании и нажиме на спусковой крючок.

При формировании идеомоторных представлений нужно помнить следующее:

- представлять движение «вообще», без предельной точности - грубейшая ошибка; чем точнее мысленный образ конкретного движения, тем точнее его последующее реальное выполнение;
- представление становится идеомоторным тогда, когда

мысленный образ движения, основываясь на мышечно-суставных ощущениях, совпадает с реальным его выполнением;

- успешность овладения мысленными представлениями при разучивании нового движения возрастает, если, *представляя* движение, *проговаривать* про себя или шепотом точные словесные формулировки, в которых выражается суть этих движений; слова можно произносить перед представлением движения или параллельно с ним;

- разучивая новый двигательный элемент, надо представлять его исполнение в замедленном темпе и так же замедленно его воспроизвести на основе мышечно-суставных ощущений и восприятий;

- овладевая мысленными представлениями о новом элементе техники, лучше находиться *в той позе*, которая *близка* или *совпадает с реальной*;

- желательно за идеомоторным представлением какого-либо отдельного элемента движения, представить мысленно это движение (действие) в целом.

Соблюдение этих основных правил принесет положительный, ощутимый эффект, если использование их на занятиях будет систематическим, регулярным. Обучающийся должен знать, что формирование мышечных (двигательных) представлений потребует от него значительных физических и волевых усилий, больших затрат времени, и быть готовым к преодолению трудностей.

9. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Юный снайпер»

Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий и обращении с оружием проводится по зачетной форме с допуском к занятиям только при безусловном знании темы. Учащиеся выполняют нормативы «Юный стрелок» и «Меткий стрелок» по итогам занятий. Контроль качества выполнения нормативов по стрельбе производится в соответствии с результатами и характером упражнения.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью

отражают специфику подготовки в пулевой стрельбе.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап.

Контроль подготовки проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Формы контроля:

- устный опрос;
- тест;
- диагностическая игра;
- зачет;
- контроль выполнения нормативов по стрельбе;
- соревнования.

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (выносливость, силовые качества, гибкость, координационные способности).

Оценка уровня специальной физической подготовленности

1. Удержание оружия в изготовке

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

Спортсмен выполняет удержание оружия в изготовке

соответствующей своему виду стрельбы (винтовка, пистолет, движущаяся мишень). При нарушении изготовления, время останавливается.

| Этап подготовки | Баллы | | | | |
|-----------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| НП-1,2 | 4:00,0 | 3:30,0 | 2:30,0 | 2:00,0 | 1:30,0 |
| ТГ-1,2 | 6:00,0 | 4:30,0 | 3:30,0 | 3:00,0 | 2:00,0 |
| ТГ-3,4 | 8:00,0 | 6:00,0 | 5:00,0 | 4:00,0 | 3:00,0 |
| ТГ-5 | 10:00,0 | 8:00,0 | 6:00,0 | 4:30,0 | 3:30,0 |

2. Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, тест для оценки способности к кинестезическому дифференцированию, (очки):
Оборудование. Измерительная лента, 6 теннисных мячей, 1 гимнастический обруч, 1 набивной мяч весом 1 кг, 1 мат.

Описание теста. Ученик стоит за линией броска спиной к цели. Его задача: бросить мяч над головой или над плечом и попасть в цель, удаленную на 2 м. После объяснения и демонстрации дается одна пробная и пять зачетных попыток.

Результат. Попадание в мат - 1 очко; в дужку гимнастического обруча - 2 очка; между обручем и набивным мячом - 3 очка; в набивной мяч - 4 очка.

3. Перешагивание через гимнастическую палку, тест для оценки способности к согласованию (сек.):

Оборудование. Гимнастическая палка, секундомер.

Описание теста. Обучающийся находится в исходном положении - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. По сигналу тренера-преподавателя обучающийся должен последовательно перешагнуть через палку, пять раз правой и пять раз левой ногой.

Результат. Время выполнения теста (в секунду).

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Во время теста обучающийся удерживает палку горизонтально в двух руках. Перешагнув палку, он должен коснуться пола и вернуться обратно. Затем проделать то же, но с другой ноги и так 10 раз.

4. 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 кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экзаменатор включает секундомер. Результат. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток (в секунду).

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, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

5. Тест Яроцкого, тестирование вестибулярной сенсорной системы

Оборудование. Линейка, рулетка.

На полу или на ровной площадке проводится прямая линия длиной 5 м. Испытуемый становится в начале линии и, закрыв глаза, движется вдоль нее. По достижении конца линии дается команда «Стой!» и измеряется отход от линии. Минимальное отклонение считается положительным явлением и указывает на хорошую пространственную координацию.

6. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе

Оборудование. Секундомер.

Испытуемый после полного выдоха и вдоха делает выдох и задерживает дыхание.

| Этап подготовки | Баллы (сек) | | | | |
|-----------------|-------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| НП-1,2 | 15,0 | 14,0 | 12,0 | 11,0 | 8,0 |
| ТГ-1,2 | 20,0 | 18,0 | 16,0 | 14,0 | 12,0 |
| ТГ-3,4 | 24,0 | 20, | 18,0 | 16,0 | 14,0 |
| ТГ-5 | 30,0 | 25,0 | 22,0 | 20,0 | 18,0 |

Оценка уровня общей физической подготовленности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на (юноши)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может

проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи- туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

3. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

4. Бег 30м с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта, когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

5. Наклон вперед.

Описание теста: выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком «минус».

6. «Челночный бег» 3x10 метров.

Описание теста: отмеряют 10-метровый участок, начало и конец

которого отмечают линией (стартовая и финишная черта), за чертой два полукруга радиусом 50 см в центре, на дальний круг за финишной чертой кладут деревянный кубик.

Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша.

7. *Прыжки со скакалкой*

Спортсмен выполняет прыжки со скакалкой в течении одной минуты, считается количество выполненных прыжков.

Комплекс физических упражнений «Уровень общей физической подготовленности»

| № п/п | Виды испытаний | Уровень физ. подготовки | Возраст обучающихся, лет | | | | | | |
|-------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | | 09-10 | 10-11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16-17 |
| 1. | Прыжок вверх с места, см. | Высокий | 32 | 37 | 41 | 46 | 50 | 53 | 55 |
| | | Средний | 25 | 31 | 34 | 39 | 43 | 45 | 47 |
| | | Низкий | 24 | 30 | 33 | 38 | 42 | 43 | 44 |
| 2. | Прыжок в длину с места, см. | Высокий | 156 | 166 | 181 | 197 | 206 | 221 | 226 |
| | | Средний | 141 | 151 | 166 | 181 | 191 | 206 | 213 |
| | | Низкий | 140 | 150 | 163 | 180 | 190 | 205 | 210 |
| 3. | Челночный бег 3 x 10, сек. | Высокий | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
| | | Средний | 9,0 | 8,7 | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,4 |
| | | Низкий | 9,6 | 9,3 | 8,9 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине, раз | Высокий | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Средний | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | Низкий | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5. | Отжимание от пола, | Высокий | 14 | 16 | 19 | 22 | 26 | 30 | 33 |

| | | | | | | | | |
|------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| кол-во раз | Средний | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 | 28 | 31 |
| | Низкий | 10 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 28 |

10 Список использованной литературы

- Брысин, Л.М. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе [Текст] / Л. М. Брысин.- Москва: Просвещение, 1989.- 159 с.
- Жук, В.Б.Справочник по стрелковому оружию [Текст] / В. Б. Жук. – Москва, 2001.- 97 с.
- Закон РФ «Об образовании» [Текст].- Москва, 2010.
- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе» [Текст].- Москва,1998 г.
- Закон РФ «Об оружии» [Текст] / 1998 г.
- Кодекс об административных правонарушениях. 2001 г.
- Мальцев, Ю. И. Огневая подготовка [Текст]: учеб. пособие для преподавателей школ, руководителей ВПК и ВПО / Ю. И. Мальцев.- Киров, 2011.-108 с.
- Методические рекомендации по ведению военной подготовки в общеобразовательной школе [Текст].- Москва: Просвещение, 1989. – 126 с.
- Сарычев, Н. Г. Снайперская стрельба [Текст] / Н. Г. Сарычев.- Москва: Патриот, 1990.- 89 с.

Правила техники безопасности

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по пулевой стрельбе допускаются лица в возрасте с 9 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, изучившие устройство оружия и требования безопасности, изложенные в паспорте (инструкции по эксплуатации) конкретного образца оружия, приемы стрельбы и сдавшие зачет по требованиям безопасности.

1.2. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.3. Приступать к стрельбе из оружия можно только после изучения его устройства, приемов разборки, сборки, заряжания и разряжания, методов прицеливания и ведения стрельбы. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится дополнительный инструктаж. При повторном нарушении обучающиеся отстраняются от занятий в тире.

1.4. Место проведения занятий должно быть оснащено медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Обучающиеся не допускаются в тир в отсутствие тренера.

1.6. Получать оружие со склада обучающийся может только с предварительной росписью тренера в книге выдачи оружия или при личном присутствии тренера.

1.7. Стрелки обязаны бережно относиться к оборудованию стрелкового тира, оружию, экипировке.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Приступать к занятиям после проверки готовности места проведения.

2.3. При необходимости надеть очки.

2.4. Перед началом занятий спортсмены вначале готовят «линию мишеней», затем «линию огня», и только после этого получают оружие. Получая оружие, проверить, не заряжено ли оно.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Оружие заряжается только на линии огня по команде «Заряжай».

3.2. Стрелок может пользоваться только исправным оружием, исключающим самопроизвольные выстрелы.

3.3. Все виды винтовок заряжаются только одним патроном, даже если они имеют магазин. Пистолеты (револьверы) при стрельбе на 25 м заряжаются не более чем 5 патронами.

3.4. Когда стрелок, находясь на линии огня, не ведет стрельбу, его оружие должно быть разряжено, а затвор открыт.

3.5. Вне линии огня оружие должно находиться в чехле, футляре, ящике.

3.6. Оружие всегда должно стоять на предохранителе, независимо от того, заряжено оно или нет. Снимать оружие с предохранителя непосредственно перед стрельбой и ставить на предохранитель сразу же после стрельбы.

3.7. Сделав последний выстрел в упражнении или после того, как поданы общие команды «Стоп» и «Разряжай», стрелок обязан немедленно разрядить оружие, открыть затвор и, не оставляя своего места, предъявить оружие тренеру или судье для осмотра.

3.8. Запрещается:

прикасаться к оружию в перерывах между сериями, когда в зоне стрельбы находятся люди, а также касаться или брать оружие другого стрелка без его разрешения (без разрешения стрелка это может сделать только судья или тренер группы);

наводить оружие, даже незаряженное, куда-либо, кроме мишеней, стрелять по рамам, тросам, аппаратуре, флажкам и другим предметам;

оставлять без присмотра оружие и боеприпасы;

после команды «Приготовиться» и до команды «Стоп» на линии огня шуметь и громко разговаривать;

после окончания серии и всего упражнения производить какие-либо действия, мешающие соседним стрелкам.

3.9. Стрелок обязан прервать стрельбу, если в зоне стрельбы появились люди, животные или создалась опасная обстановка.

3.10. Уход с огневого рубежа во время тренировки или соревнований возможны только с разрешения тренера или судьи.

3.11. На линии огня держать оружие дульной частью ствола только

в направлении стрельбы, вверх или вниз, вправо или влево под углом не более 60 градусов в направлении стрельбы.

3.12. Не допускать действий, противоречащих требованиям судей и нормам спортивной этики.

Выносить из стрелкового тира боеприпасы и хранить их в домашних условиях категорически запрещено.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря занятие прекратить, доложить непосредственному руководителю, в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, продолжить занятие после принятых мер.

4.2. При получении обучающимся травмы прекратить занятие, немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации центра и законным представителям пострадавшего, при необходимости вызвать «Скорую помощь» или отправить его с сопровождающим в лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара следовать инструкциям тренера-преподавателя и эвакуироваться из здания, используя все имеющиеся выходы.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Прекратить стрельбу, предъявить оружие тренеру для осмотра.

5.2. Убрать оружие в места его хранения, чистку оружия производить в специально отведенном месте.

5.3. Прибрать за собой место, где проходила тренировка.

5.4. С разрешения тренера покинуть зал и пройти в раздевалку.

5.5. Снять спортивную одежду и обувь.

5.6. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся

Метод педагогического наблюдения является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения организован с помощью «Карты оценки выраженности морально – нравственных и волевых качеств обучающихся».

Данная карта заполняется педагогом и помогает дать оценку выраженности морально-нравственных и волевых качеств каждого обучающегося по критериям: низкий уровень - 0 баллов, средний уровень - 1 балл, высокий уровень - 2 балла.

В зависимости от выполняемых упражнений, педагогических ситуаций, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике предлагается организовать три среза: в начале первого года обучения, по окончании первого года обучения и по окончании второго года обучения. По результатам наблюдения возможно определить динамику показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

| № п/п | Ф.И.О. | Морально-нравственные и волевые качества воспитанников | | | | | |
|-------|--------|--------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| | | Целеустремленность | Настойчивость и упорство | Смелость и решительность | Инициативность и самостоятельность | Самообладание и выдержка | Дисциплина и организованность |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |