

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)**

Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы – 240 часов

Автор-составитель:
Колесников Дмитрий
Васильевич, педагог
дополнительного
образования

Киров, 2025

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи программы.....	5
3.	Учебный план.....	6
4.	Содержание учебного плана	13
5.	Календарно-тематическое планирование.....	19
6.	Планируемые результаты освоения программы.....	31
7.	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	33
8.	Учебно-методическое сопровождение программы	33
8.1.	Используемые формы занятий	39
8.2.	Используемые методы	40
8.3.	Общая методика проведения занятий.....	41
8.4.	Используемые педагогические технологии	42
8.5.	Используемые формы и методы воспитательной работы	42
9.	Кадровое обеспечение программы.....	37
10.	Материально-техническое обеспечение программы.....	37
11.	Информационно-методические условия реализации программы	38
11.1.	Список литературы.....	44
11.2.	Электронные образовательные ресурсы.....	44
11.3.	Информационное обеспечение.....	44
	Лист внесения изменений.....	39
	Приложение 1. Правила техники безопасности	40
	Приложение 2. Вопросы для собеседования	43
	Приложение 3. Список литературы для подготовки сообщений о знаменитых снайперах	44
	Приложение 4. Строевые упражнения	45
	Приложение 5. Общеразвивающие упражнения	46
	Приложение 6. Специальные упражнения.....	48
	Приложение 7. Нормативы общей физической и специальной подготовки (базовый уровень)	54
	Приложение 8. Технический зачет по контрольным дисциплинам	55
	Приложение 9. Формы итоговой аттестации	56
	Приложение 10. Оценка реализации программы физкультурно-спортивной направленности на базовом уровне	57
	Приложение 11. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом?	59
	Приложение 12. Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся.....	62

1. Пояснительная записка

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

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 02.07.2021);
- Федерального закона от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в редакции Федерального закона от 11.11.2003 №141-ФЗ);
- Федерального закона от 13.12.1996 №150-ФЗ «Об оружии» (в редакции Федерального закона от 31.05.2010 №111-ФЗ);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устава Кировского областного государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Региональный центр военно-патриотического воспитания «Патриот»;
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые программы), разработанных Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», «ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.;
- методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) КОГОБУ ДО «Дворец творчества Мемориал», 2020 г.;
- программы МОУ ДОД Центр детско-юношеского туризма и экскурсий г. Кирова «Стрелковая подготовка в объединениях и военно-патриотических клубах на базе средней общеобразовательной школы.

При разработке программы были учтены многолетний опыт работы стрелковых кружков в образовательных учреждениях, а также доступный спортивный инвентарь. Этот опыт позволил создать эффективную и безопасную методику обучения, которая соответствует современным требованиям и интересам учащихся.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Тип программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Вид программы – модифицированная.

Актуальность программы определяется социально-экономической проблемой, обусловленной низкой физической и моральной подготовленностью детей и подростков к военной службе, традиционностью проведения занятий в спортивной секции и, как следствие, снижение интереса обучающихся.

В связи с этим, педагог дополнительного образования должен разрабатывать современные методики и формы проведения занятий для повышения уровня моральной, физической, стрелковой подготовленности детей и подростков; достижения целей и задач, представленных в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Стрелковый спорт – универсальное средство патриотического, физического воспитания, располагающее уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей и подростков.

В настоящее время стрелковый спорт имеет тенденцию к активному развитию. В России пулевая стрельба культивируется во многих субъектах Российской Федерации.

В Кировской области наблюдается планомерное развитие данного вида спорта.

Особая роль в этом направлении принадлежит секции «Юный снайпер», которая функционирует в Кировском областном государственном образовательном автономном учреждении дополнительного образования «Региональный центр военно – патриотического воспитания «Патриот» с 2013 года.

Секция по пулевой стрельбе формирует первичные знания по основам меткого выстрела.

Значимость программы для региона. За последние десятилетия молодежь теряет многие из нравственных ценностей, поддаваясь негативному потоку информации в СМИ.

В рамках дополнительного образования можно и нужно создавать условия, благоприятствующие формированию патриотического сознания детей и подростков.

Решение проблем патриотического воспитания и гражданского становления сегодня одна из актуальных задач государства, региона.

В Национальной доктрине образования определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией.

В настоящее время в нашей стране и регионе возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась потребность ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, пожарного, сотрудника правоохранительных органов, военного.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный снайпер» призвана создать условия, способствующие патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности; подготовке подрастающего поколения к военной службе и воспитанию уважения к Российской Армии; развитию стрелкового спорта, его широкая пропаганда и популяризация в Кировской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечит необходимыми умениями обращения с оружием, навыками стрельбы и позволит удовлетворить потребности обучающихся допризывного возраста к службе в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации.

Отличительные особенности программы. Проектирование и реализация ДООП «Юный снайпер» строится на основе:

- свободы выбора и режима освоения образовательной программы;
- соответствия образовательной программы возрастным и индивидуальным особенностям детей и подростков;
- вариативности, гибкости и мобильности;
- модульности содержания;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер реализации.

Новизна заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный снайпер» способствует обеспечению эффективной реализации мер региональной политики по развитию стрелкового спорта.

Важным средством деятельности секции «Юный снайпер» является система военно-патриотического воспитания, включающая в себя такие взаимосвязанные ее компоненты, как: цель, задачи, принципы, организация образовательного процесса, условия для проведения занятий, содержание работы, формы, методы, технологии, показатели военно-патриотического воспитания детей и подростков.

Новизна заключается в модульном подходе в организации образовательного процесса. Модуль понимается как целостная дидактическая единица программы, в основе которой заложены две позиции:

- уровень ее освоения – базовый;
- содержание обучения (теоретическая, физическая, спортивно-техническая подготовка).

Каждый модуль имеет свои задачи, нацелен на достижение конкретных результатов.

Адресат программы: учащиеся 5 – 11-х классов, возраст 10 – 17 лет.

Объем программы: общий объём совокупной продолжительности программы – 240 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа в день.

Форма обучения – очная.

Уровень программы: базовый, который предполагает использование и реализацию содержания, форм организации материала, допускающий освоение специализированных знаний.

Организация учебно-тренировочной работы.

Учебно-тренировочная работа с обучающимися строится с учетом режима школьного дня.

Изыъявившие желание заниматься в стрелковом кружке должны иметь письменное согласие родителей и разрешение врача.

Программа курса реализуется с группой 10 – 15 человек.

При комплектовании секции подбираются ученики примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности.

Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками.

Новички к практической стрельбе допускаются только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире» и лично распишутся в журнале в знании этой инструкции.

Занятия проводятся в тире Кировского областного государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Региональный центр военно – патриотического воспитания «Патриот».

Обучающиеся участвуют в мероприятиях, организуемых образовательным учреждением: тематические вечера, праздники, акции и др.

Успешность обучающихся демонстрируется и за пределами образовательного учреждения. Это образовательные учреждения города, области, Российской Федерации, в которых проходят соревнования, военно – патриотические сборы, военно – патриотические акции.

На сайте образовательного учреждения представлены фото и видео отчёты о деятельности секции.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: совершенствование системы военно-патриотического воспитания детей и подростков средствами секции физкультурно – спортивной направленности.

Задачи программы:

Обучающие:

- военно-прикладная подготовка детей и подростков, предусматривающая изучение и развитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного подхода и хранения оружия, способностей к выполнению первичных приёмов и результативности в

выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки, спортивно-технической подготовки;

– физическая подготовка детей и подростков, подчеркивающая прикладную направленность физического воспитания на трудовую или иную деятельность;

Развивающие:

- развитие спортивно-технической подготовки;
- развитие аналитических способностей.

Воспитательные:

– военно-патриотическое воспитание, включающее в себя формирование у обучающихся секции патриотических качеств личности, формирования патриотического сознания, чувства любви и верности своему Отечеству и др.;

– воспитание у обучающихся добросовестного отношения к труду и общественной собственности, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

3. Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Требования к уровню подготовленности обучающихся	Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика		
Модуль №1 Теоретическая подготовка					
Раздел 1.1. Стрелковый спорт.	6	6			
1.1.1.История развития стрелкового спорта.	3	3		Знать: -историю развития стрелкового спорта. Уметь: -перерабатывать и анализировать информацию.	Текущий контроль: подготовить сообщение о знаменитых снайперах.
1.1.2. Огнестрельное оружие. Возникновение. Эволюция.	3	3		Знать: -возникновение и развитие огнестрельного оружия.	Текущий контроль.
Раздел 1.2. Основы теории стрельбы	24	24			
1.2.1.Современные виды стрелкового оружия.	18	18		Знать: -современные виды стрелкового оружия.	Текущий контроль.

Тема 1.2.2. Основы меткого выстрела.	6	6		Знать: -основы меткого выстрела. Уметь: -выполнять первичные приемы стрельбы из пневматической винтовки	Собеседование.
Раздел 1.3. Меры безопасности и правила обращения с оружием.	9	9			
1.3.1. Правила ТБ при обращении с оружием, хранение и уход за оружием.	3	3		Знать: -правила ТБ при обращении с оружием, -условия хранения и уход за оружием.	Текущий контроль.
1.3.2.Правила соревнований по пулевой стрельбе.	6	6		Знать: -правила соревнований по пулевой стрельбе	Зачёт по технике безопасности обращения с оружием.
Итого по модулю № 1:	39	39			
Модуль № 2 Физическая подготовка					
Раздел 2.1 Развитие физических качеств.	36		36		
2.1.1.Общая физическая подготовка.	18		18	Знать: -основы технических действий при выполнении общеразвивающих упражнений. Уметь: -выполнять и использовать общеразвивающие упражнения с соблюдением норм и правил поведения.	Текущий контроль: выполнение контрольных упражнений.
2.1.2.Специальная физическая подготовка.	18		18	Знать: -основы технических действий при выполнении	Зачёт нормативов по общей

				упражнений на координацию, развития специальной выносливости стрелка, равновесие. Уметь: -выполнять и использовать специальные упражнения.	физической и специальной физической подготовке
Итого по модулю № 2:	36		36		
Модуль № 3 Спортивно техническая подготовка					
Раздел 3.1. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	6		6		
3.1.1. Тренировка без патрона.	6		6	Знать: -технику стрельбы без патрона. Уметь: -вырабатывать устойчивость оружия.	Текущий контроль: прицеливание с использованием указки Чернова.
Раздел 3.2. Стрельба из пневматической винтовки, сидя с опорой.	30		30		
3.2.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой.	3		3	Знать: -технику изготовки для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой. Уметь: -выполнять изготовку для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой.	Текущий контроль.
3.2.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой. Уметь: -стрелять из	Контрольные стрельбы-

				пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.	
3.2.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой.	Контрольные стрельбы.
3.2.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, сидя с опорой.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по мишени на результат, сидя с опорой. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на результат, сидя с опорой.	Контрольные стрельбы.
Раздел 3.3. Стрельба из пневматической винтовки лёжа.	30		30		
3.3.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки лёжа.	3		3	Знать: -технику изготовления для стрельбы из пневматической винтовки лёжа. Уметь: -выполнять изготовку для стрельбы из пневматической винтовки, лёжа.	Текущий контроль.
3.3.2. Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, лёжа. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	Контрольные стрельбы.

3.3.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность лёжа.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, лёжа. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на кучность, лёжа.	Контрольные стрельбы.
3.3.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат лёжа.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по мишени на результат, лёжа. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на результат, лёжа.	Контрольные стрельбы.
Раздел 3.4. Стрельба из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.	33		33		
3.4.1. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.	3		3	Знать: -технику изготовки к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти. Уметь: -выполнять изготовку к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.	Текущий контроль.
3.4.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти.	Контрольные стрельбы.
3.4.3. Стрельба из пневматической	9		9	Знать: -технику стрельбы из	Контрольные

винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти.				пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти.	стрельбы.
3.4.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя с опорой на локти.	12		12	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя с опорой на локти. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя с опорой на локти.	Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Юный стрелок».
Раздел 3.5. Стрельба из пневматической винтовки, стоя без опоры.	33		33		
3.5.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, стоя без опоры.	3		3	Знать: -технику изготовления к стрельбе из пневматической винтовки, стоя без опоры. Уметь: -выполнять изготовку к стрельбе из пневматической винтовки, стоя без опоры.	Текущий контроль.
3.5.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по белому листу, стоя без	Контрольные стрельбы

				опоры.	
3.5.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры.	Контрольные стрельбы.
3.5.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя без опоры.	12		12	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя без опоры. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя без опоры.	Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Меткий стрелок».
Раздел 3.6. Стрельба из пневматической винтовки в спортивных дисциплинах.	33		33		
3.6.1. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	Контрольные стрельбы.
3.6.1. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40. Уметь: -стрелять из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.	Контрольные стрельбы.

3.6.3. Стрельба из пистолета по дисциплине ПП – 40.	9		9	Знать: -технику стрельбы из пистолета по дисциплине ПП-40. Уметь: -стрелять из пистолета по дисциплине ПП-40.	Контрольные стрельбы.
3.6.4 Участие в соревнованиях.	6		6	Знать: -правила соревнований по пулевой стрельбе в дисциплинах ВП – 20, ВП-40, ПП-40. Уметь: -выполнять стрельбу в условиях соревнований в дисциплинах ВП – 20, ВП-40, ПП-40.	Результаты соревнований.
Итого по модулю № 3:	165		165		
Всего за год	240	39	201		

4. Содержание учебного плана

Модуль №1 (Теоретическая подготовка)

Учебные задачи модуля №1:

- формирование у учащихся первичных знаний по истории создания и развития стрелкового спорта, различных видов стрелкового оружия, их устройства и технических характеристик;
- привитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;
- достижение способности учащихся к выполнению первичных приемов стрельбы из пневматической винтовки.

Раздел 1.1. Стрелковый спорт

Тема 1.1.1. История развития стрелкового спорта.

Занятие 1-3 – 3 часа. Теория: Основные этапы развития стрелкового спорта. Значение стрелкового спорта, как военно – прикладного вида спорта. Основные факты становления и развития стрелкового спорта Кировской области.

Задание: подготовить сообщение о знаменитых снайперах: В.Г. Зайцеве, Ф.А. Смолячкове, В.Н. Пчелинцева, М. Поливановой, Л. Павличенко, Н. Ковшовой, Н.И. Галушкине и др.

Тема 1.1.2. Огнестрельное оружие. Возникновение. Эволюция.

Занятие 4-6. – 3 часа. Теория: Факты первого применения артиллерии и ручного огнестрельного оружия. Развитие и совершенствование систем и видов огнестрельного оружия.

Раздел 1.2. Основы теории стрельбы

Тема 1.2.1.Современные виды стрелкового оружия.

Занятие 7-9 – 3 часа. Теория: Виды и системы современного стрелкового оружия. Спортивное стрелковое оружие.

Занятие 10-12 - 3 часа. Теория: Технические данные автомата Калашникова. Назначение, устройство частей и механизмов автомата. Снаряжение магазина патронами. Порядок неполной разборки Разборка автомата Калашникова. Порядок сборки автомата Калашникова. Работа частей и механизмов автомата Калашникова. Работа частей и механизмов при заряджении. Работа частей и механизмов при автоматической стрельбе и одиночными выстрелами.

Занятие 13-15 - 3 часа. Секционные соревнования по разборке и сборке автомата Калашникова.

Занятие 16-18 - 3 часа. Теория: Технические данные автомата Калашникова АК 74. Разборка, сборка ручного автомата Калашникова АК 74.

Занятие 19-21- 3 часа. Теория: Технические данные снайперской винтовки Драгунова. Снаряжение магазина патронами. Разборка, сборка снайперской винтовки Драгунова.

Занятие 22-24 - 3 часа. Теория: Технические данные пистолета Макарова. Разборка, сборка пистолета Макарова.

Тема 1.2.2. Основы меткого выстрела.

Занятие 25-27 – 3 часа. Теория: Устройство и принцип действия механизма пневматической винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе. Сущность выстрела. Угол вылета и его влияние на результат стрельбы. Рассеивание пуль. Отдача, её влияние на меткость стрельбы.

Занятие 28-30 – 3 часа. Контроль знаний: собеседование по теоретическим вопросам.

Раздел 1.3. Меры безопасности и правила обращения с оружием

Тема 1.3.1. Правила техники безопасности при обращении с оружием, хранение и уход за оружием.

Занятие 31-33 – 3 часа. Теория: Инструкция по технике безопасности при обращении с оружием. Права и обязанности стрелка. Хранение и уход за оружием. Огневой рубеж, мишени и их разновидности, пулеулавливатель.

Тема 1.3.2. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Занятие 34-36 – 3 часа. Теория: Правила соревнований по пулевой стрельбе в дисциплинах ВП – 20, ВП – 40, ПП-40. Правила проведения занятий и тренировок.

Занятие 37-39 - 3 часа. Контроль знаний: зачёт по правилам техники безопасности при обращении с оружием.

Модуль №2 (Физическая подготовка)

Учебные задачи модуля №2:

- формирование у учащихся первичных знаний по основам технических действий при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений;
- привитие навыков безопасного выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- достижение способности учащихся к выполнению и использованию общеразвивающих и специальных упражнений с соблюдением норм и правил поведения.

Раздел 2.1 Развитие физических качеств

Тема 2.1.1. Общая физическая подготовка.

Занятие 40-42. – 3 часа. Практика: Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Занятие 43-45. – 3 часа. Практика: Общеразвивающие упражнения для мышц кисти и пальцев.

Занятие 46-48 – 3 часа. Практика: Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 49-51 – 3 часа. Практика: Общеразвивающие упражнения для мышц шеи.

Занятие 52-54 – 3 часа. Практика: Общеразвивающие упражнения для ног и тазового пояса.

Занятие 55-57 – 3 часа. Практика: Общеразвивающие упражнения для туловища.

Тема 2.1.2. Специальная физическая подготовка.

Занятие 58-60 – 3 часа. Практика: Упражнения на координацию и равновесие.

Занятие 61-63 – 3 часа. Практика: Упражнения для развития специальной выносливости стрелка.

Занятие 64-66 – 3 часа. Практика: Упражнения для развития быстроты движений.

Занятие 67-69 – 3 часа. Практика: Упражнения для развития ловкости.

Занятие 70-72 – 3 часа. Практика: Упражнения для развития силовых способностей.

Занятие 73-75 – 3 часа. Контроль знаний и умений: Зачёт нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Модуль №3 (Спортивно–техническая подготовка)

Учебные задачи модуля №3:

- привитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;
- освоение выстрела, сидя за столом с опорой, лёжа с опорой, стоя с опорой, стоя без опоры;
- формирование умений стрельбы из пневматической винтовки без патрона, по экрану, на кучность, на результат;
- освоение правил соревнований в дисциплинах ВП-20, ВП-40, ПП-40;
- выполнение стрельбы в условиях соревнований в дисциплинах ВП-20, ВП-40, ПП-40.

Раздел 3.1. Техника стрельбы из пневматической винтовки

Тема 3.1.1. Тренировка без патрона.

Занятие 76-78 - 3 часа. Практика: Тренировка в изготовке и прицеливании со станка с использованием указки Чернова.

Занятие 79-81 - 3 часа. Контроль знаний и умений: Прицеливание с использованием указки Чернова. Оценивание по критериям: «удовлетворительно», если диаметр прицеливания 0.8 мм; «хорошо», если диаметр прицеливания 0.5 мм; «отлично», если диаметр прицеливания 0.3 мм.

Раздел 3.2. Стрельба из пневматической винтовки, сидя с опорой

Тема 3.2.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой.

Занятие 82-84. – 3 часа. Практика: Техника изготовления для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой. Самоконтроль изготовления для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой. Техника дыхания, правила и способы прицеливания, нажима на спусковой крючок при стрельбе из пневматической винтовки, сидя с опорой.

Тема 3.2.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.

Занятие 85-87 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.

Занятие 88- 90 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу 10x10, сидя с опорой на 5 метров.

Занятие 91-93 - 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу 10x10, сидя с опорой на 5 метров двумя сериями по 3 выстрела.

Задание: попасть тремя пулями в круг диаметром 40 мм. «удовлетворительно», 30мм. «хорошо», 20мм. «отлично».

Тема 3.2.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой.

Занятие 94–96 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой.

Занятие 97-99 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой и совмещение СТП с центром мишени.

Занятие 100-102 - 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, сидя с опорой на 5 метров по мишени «П», количество выстрелов 3+3.

Задание: добиться совмещения СТП в обеих сериях.

Тема 3.2.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, сидя с опорой.

Занятие 103-105 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.

Занятие 106-108 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.

Занятие 109-111 – 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой. Количество выстрелов: 3 пробных – 5 зачетных.

Задание: попасть всеми пятью выстрелами в черный круг мишени.

Раздел 3.3. Стрельба из пневматической винтовки лёжа

Тема 3.3.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки лёжа.

Занятие 112-114 – 3 часа. Практика: Техника изготровки для стрельбы из пневматической винтовки лёжа. Самоконтроль изготровки для стрельбы из пневматической винтовки лёжа. Техника дыхания, правила и способы прицеливания, нажима на спусковой крючок лёжа.

Тема 3.3.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.

Занятие 115-117– 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.

Занятие 118- 120 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу, лёжа на 5 метров 10x10.

Занятие 121-123 – 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки, лёжа на 5 метров по белому листу 10x10 двумя сериями по 3 выстрела.

Задание: попасть тремя пулями в круг диаметром 40мм. «удовлетворительно», 30мм. «хорошо», 20мм. «отлично».

Тема 3.3.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность лёжа.

Занятие 124 – 126 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность лёжа.

Занятие 127-129 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, лёжа и совмещение СТП с центром мишени.

Занятие 130-132 - 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, лёжа на 5 метров по мишени «П», количество выстрелов 3+3.

Задание: добиться совмещения СТП в обеих сериях.

Тема 3.3.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат лёжа.

Занятие 133-135 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат лёжа.

Занятие 136-138 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат лёжа.

Занятие 139-141 – 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, лёжа. Количество выстрелов: 3 пробных – 5 зачетных. Задание: попасть всеми пятью выстрелами в черный круг мишени.

Раздел 3.4. Стрельба из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти

Тема 3.4.1. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.

Занятие 142-144. – 3 часа. Практика: Техника изготовки к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти. Самоконтроль изготовки для стрельбы из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти. Техника дыхания, правила и способы прицеливания, нажима на спусковой крючок, стоя с опорой на локти.

Тема 3.4.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти.

Занятие 145-147 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти.

Занятие 148- 150 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу 10х10, стоя с опорой на локти на 5 метров.

Занятие 151-153 - 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу 10х10, стоя с опорой на локти на 5 метров двумя сериями по 3 выстрела.

Задание: попасть тремя пулями в круг диаметром 40мм. «удовлетворительно», 30мм. «хорошо», 20мм. «отлично».

Тема 3.4.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти.

Занятие 154 – 156 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти.

Занятие 157-159 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти и совмещение СТП с центром мишени.

Занятие 160-162 - 3 часа. Контрольные стрельбы из пневматической винтовки на кучность, стоя с опорой на локти на 5 метров по мишени «П», количество выстрелов 3+3.

Задание: добиться совмещения СТП в обеих сериях.

Тема 3.4.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя с опорой на локти.

Занятие 163-165 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.

Занятие 166-168 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.

Занятие 169-171– 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти. Количество выстрелов: 3 пробных – 5 зачетных.

Задание: попасть всеми пятью выстрелами в черный круг мишени.

Занятие 172-174 – 3 часа. Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Юный стрелок». Стрельба на 5 метров.

Раздел 3.5. Стрельба из пневматической винтовки, стоя без опоры

Тема 3.5.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, стоя без опоры.

Занятие 175-177 – 3 часа. Практика: Техника изготовки для стрельбы из пневматической винтовки, стоя без опоры. Самоконтроль изготовки для стрельбы из

пневматической винтовки, стоя без опоры на локти. Техника дыхания, правила и способы прицеливания, техника нажима на спусковой крючок, стоя без опоры.

Тема 3.5.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.

Занятие 178-180 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.

Занятие 181-183 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.

Занятие 184-186 - 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу 10x10, стоя без опоры на 5 метров. Две серии по три выстрела.

Задание: попасть тремя пулями в круг диаметром 35мм.- «удовлетворительно»; 25мм.- «хорошо»; 15мм.- «отлично».

Тема 3.5.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры.

Занятие 187–189 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры.

Занятие 190-192 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры и совмещение СТП с центром мишени.

Занятие 193-195 - 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, стоя без опоры на 5 метров по мишени «П», количество выстрелов 3+3.

Задание: добиться совмещения СТП в обеих сериях.

Тема 3.5.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя без опоры.

Занятие 196-198 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.

Занятие 199-201 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.

Занятие 202-204– 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры. Количество выстрелов: 3 пробных – 5 зачетных.

Задание: попасть всеми пятью выстрелами в черный круг мишени.

Занятие 205 -207 – 3 часа. Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Меткий стрелок». Стрельба на 10 м.

Раздел 3.6. Стрельба из пневматической винтовки в спортивных дисциплинах

Тема 3.6.1. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине

ВП – 20.

Занятие 208-210 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.

Занятие 211-213 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.

Занятие 214-216 – 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.

Тема 3.6.2. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.

Занятие 217-219 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.

Занятие 220-222 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.

Занятие 223-225– 3 часа. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.

Тема 3.6.3. Стрельба из пистолета по дисциплине ПП – 40.

Занятие 226-228 – 3 часа. Практика: Техника стрельбы по дисциплине ПП – 40.

Занятие 229-231 – 3 часа. Практика: Тренировка в стрельбе по дисциплине ПП – 40.

Занятие 232-234 – 3 часа. Контрольные стрельбы по дисциплине ПП – 40.

Тема 3.6.4. Участие в соревнованиях

Занятие 235-237. – 3 часа. Практика: Участие в соревнованиях по дисциплинам ВП-20, ВП- 40, ПП-40. Подведение результатов соревнований и итогов обучения.

Занятие 238-240. – 3 часа. Практика: Участие в соревнованиях по дисциплинам ВП-20, ВП- 40, ПП-40. Подведение результатов соревнований и итогов обучения.

5. Календарно-тематический план на 2025-2026 учебный год

**«Юный снайпер»
(понедельник, среда)
Группы: ЮС-1, ЮС-2**

	Тема	Количество часов	Дата
Модуль № 1 Теоретическая подготовка			
	Раздел 1.1. Стрелковый спорт.		
1	Тема 1.1.1. История развития стрелкового спорта. <i>Занятие 1-3.</i> Основные этапы развития стрелкового спорта. Основные факты становления и развития стрелкового спорта Кировской области.	3	01.09.25.
2	Тема 1.1.2. Огнестрельное оружие. Возникновение. Эволюция. <i>Занятие 4-6.</i> Факты первого применения артиллерии и ручного огнестрельного оружия. Развитие и совершенствование систем и видов огнестрельного оружия.	3	03.09.25.
	Раздел 1.2. Основы теории стрельбы.		
3	Тема 1.2.1.Современные виды стрелкового оружия. <i>Занятие 7-9.</i> Виды и системы современного стрелкового оружия. Спортивное стрелковое оружие.	3	08.09.25.
4	<i>Занятие 10-12.</i> Технические данные автомата Калашникова. Назначение, устройство частей и механизмов автомата.	3	10.09.25.
5	<i>Занятие 13-15.</i> Секционные соревнования по разборке и сборке автомата Калашникова.	3	15.09.25.
6	<i>Занятие 16-18.</i> Технические данные автомата Калашникова АК 12. Разборка, сборка ручного автомата Калашникова АК 12.	3	17.09.25.
7	<i>Занятие 19-21.</i> Технические данные снайперской винтовки Драгунова. Снаряжение магазина патронами. Разборка, сборка снайперской винтовки Драгунова.	3	22.09.25.
8	<i>Занятие 22-24.</i> Технические данные пистолета Макарова. Разборка, сборка пистолета Макарова.	3	24.09.25.

9	Тема 1.2.2. Основы меткого выстрела. <i>Занятие 25-27.</i> Устройство и принцип действия механизма пневматической винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе. Сущность выстрела.	3	29.09.25.
10	<i>Занятие 28-30.</i> Собеседование по теоретическим вопросам.	3	01.10.25.
	Раздел 1.3. Меры безопасности и правила обращения с оружием.		
11	Тема 1.3.1. Правила ТБ при обращении с оружием, хранение и уход за оружием. <i>Занятие 31-33.</i> Инструкция по технике безопасности при обращении с оружием. Права и обязанности стрелка. Хранение и уход за оружием.	3	06.10.25.
12	Тема 1.3.2. Правила соревнований по пулевой стрельбе. <i>Занятие 34-36.</i> Правила соревнований по пулевой стрельбе. Правила проведения занятий и тренировок.	3	08.10.25.
13	<i>Занятие 37-39.</i> Зачёт по правилам техники безопасности при обращении с оружием.	3	13.10.25.
Модуль № 2 Физическая подготовка			
	Раздел 2.1 Развитие физических качеств.		
14	Тема 2.1.1. Общая физическая подготовка. <i>Занятие 40-42.</i> Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	3	15.10.25.
15	<i>Занятие 43-45.</i> Общеразвивающие упражнения для мышц кисти и пальцев.	3	20.10.25.
16	<i>Занятие 46-48.</i> Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	3	22.10.25.
17	<i>Занятие 49-51.</i> Общеразвивающие упражнения для мышц шеи.	3	27.10.25.
18	<i>Занятие 52-54.</i> Общеразвивающие упражнения для ног и тазового пояса.	3	29.10.25.
19	<i>Занятие 55-57.</i> Общеразвивающие упражнения для туловища.	3	03.11.25.
20	Тема 2.1.2. Специальная физическая подготовка. <i>Занятие 58-60.</i> Упражнения на координацию и равновесие.	3	05.11.25.
21	<i>Занятие 61-63.</i> Упражнения для развития специальной выносливости стрелка.	3	10.11.25.
22	<i>Занятие 64-66.</i> Упражнения для развития быстроты движений.	3	12.11.25.
23	<i>Занятие 67-69.</i> Упражнения для развития ловкости.	3	17.11.25.
24	<i>Занятие 70-72.</i> Упражнения для развития силовых способностей.	3	19.11.25.

25	<i>Занятие 73-75.</i> Зачёт нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.	3	24.11.25.
Модуль № 3 Спортивно – техническая подготовка			
	Раздел 3.1. Техника стрельбы из пневматической винтовки.		
26	Тема 3.1.1. Тренировка без патрона. <i>Занятие 76-78.</i> Тренировка в изготовке и прицеливании со станка с использованием указки Чернова.	3	26.11.25.
27	<i>Занятие 79-81.</i> Прицеливание с использованием указки Чернова.	3	01.12.25.
	Раздел 3.2. Стрельба из пневматической винтовки, сидя с опорой.		
28	Тема 3.2.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой. <i>Занятие 82-84.</i> Техника изготовления для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой.	3	03.12.25.
29	Тема 3.2.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой. <i>Занятие 85-87.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.	3	08.12.25.
30	<i>Занятие 88- 90.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу 10х10, сидя с опорой.	3	10.12.25.
31	<i>Занятие 91-93.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.	3	15.12.25.
32	Тема 3.2.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой. <i>Занятие 94–96.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой.	3	17.12.25.
33	<i>Занятие 97-99.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой и совмещение СТП с центром мишени.	3	22.12.25.
34	<i>Занятие 100-102.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, сидя с опорой.	3	24.12.25.
35	Тема 3.2.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, сидя с опорой. <i>Занятие 103-105.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.	3	29.12.25.
36	<i>Занятие 106-108.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.	3	12.01.26.

37	<i>Занятие 109-111.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.		14.01.26.
	Раздел 3.3. Стрельба из пневматической винтовки лёжа.		
38	Тема 3.3.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки лёжа. <i>Занятие 112-114.</i> Техника изготовки для стрельбы из пневматической винтовки лёжа.	3	19.01.26.
39	Тема 3.3.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, лёжа. <i>Занятие 115-117.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	3	21.01.26.
40	<i>Занятие 118- 120.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	3	26.01.26.
41	<i>Занятие 121-123.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	3	28.01.26.
42	Тема 3.3.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность лёжа. <i>Занятие 124 – 126.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность лёжа.	3	02.02.26.
43	<i>Занятие 127-129.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, лёжа и совмещение СТП с центром мишени.	3	04.02.26.
44	<i>Занятие130-132.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, лёжа.	3	09.02.26.
45	Тема 3.3.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат лёжа. <i>Занятие 133-135.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат лёжа.	3	11.02.26.
46	<i>Занятие 136-138.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат лёжа.	3	16.02.26.
47	<i>Занятие 139-141.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, лёжа.	3	18.02.26.
	Раздел 3.4. Стрельба из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.		
48	Тема 3.4.1. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 142-144.</i> Техника изготовки к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.	3	23.02.26.
49	Тема 3.4.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 145-147.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти.	3	25.02.26.

50	<i>Занятие 148- 150.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу10х10, стоя с опорой на локти на 5 метров.	3	02.03.26.
51	<i>Занятие 151-153.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу10х10, стоя с опорой на локти на 5 метров.	3	04.03.26.
52	Тема 3.4.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 154 – 156.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти.	3	09.03.26.
53	<i>Занятие 157-159.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти и совмещение СТП с центром мишени.	3	11.03.26.
54	<i>Занятие160-162.</i> Контрольные стрельбы из пневматической винтовки на кучность, стоя с опорой на локти	3	16.03.26.
55	Тема 3.4.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 163-165.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.	3	18.03.26.
56	<i>Занятие 166-168.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.	3	23.03.26.
57	<i>Занятие 169-171.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.	3	25.03.26.
58	<i>Занятие 172-174.</i> Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Юный стрелок». Стрельба на 5 метров.	3	30.03.26.
	Раздел 3.5. Стрельба из пневматической винтовки, стоя без опоры.		
59	Тема 3.5.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, стоя без опоры. <i>Занятие 175-177 – 3 часа.</i> Техника изготовки для стрельбы из пневматической винтовки, стоя без опоры.	3	01.04.26.
60	Тема 3.5.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры. <i>Занятие 178-180.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.	3	06.04.26.
61	<i>Занятие 181-183 .</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.	3	08.04.26.
62	<i>Занятие 184-186.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу 10х10, стоя без опоры на 5 метров.	3	13.04.26.

63	Тема 3.5.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры. <i>Занятие 187–189.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры.	3	15.04.26.
64	<i>Занятие 190-192.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры и совмещение СТП с центром мишени.	3	20.04.26.
65	<i>Занятие 193-195.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, стоя без опоры на 5 метров по мишени «П».	3	22.04.26.
66	Тема 3.5.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя без опоры. <i>Занятие 196-198.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.	3	27.04.26.
67	<i>Занятие 199-201.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.	3	29.04.26.
68	<i>Занятие 202-204.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.	3	04.05.26.
69	<i>Занятие 205 -207 – 3 часа.</i> Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Меткий стрелок». Стрельба с 10 м.	3	06.05.26.
	Раздел 3.6. Стрельба из пневматической винтовки в спортивных дисциплинах.		
70	Тема 3.6.1. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20. <i>Занятие 208-210.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	3	11.05.26
71	<i>Занятие 211-213.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	3	13.05.26.
72	<i>Занятие 214-216.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	3	18.05.26.
73	Тема 3.6.2. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40. <i>Занятие 217-219.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.	3	20.05.26.
74	<i>Занятие 220-222.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.	3	25.05.26.
75	<i>Занятие 223-225.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.	3	27.05.26.

76	Тема 3.6.3. Стрельба из пистолета по дисциплине ПП – 40. <i>Занятие 226-228. Техника стрельбы по дисциплине ПП – 40.</i>	3	01.06.26.
77	<i>Занятие 229-231. Тренировка в стрельбе по дисциплине ПП – 40.</i>	3	03.06.26.
78	<i>Занятие 232-234. Контрольные стрельбы по дисциплине ПП – 40.</i>	3	08.06.26.
79	Тема 3.6.4. Участие в соревнованиях. <i>Занятие 235-237. Участие в соревнованиях по дисциплинам ВП-20, ВП- 40, ПП-40. Подведение результатов соревнований и итогов обучения.</i>	3	10.06.26.
80	Тема 3.6.4. Участие в соревнованиях. <i>Занятие 238-240. Участие в соревнованиях по дисциплинам ВП-20, ВП- 40, ПП-40. Подведение результатов соревнований и итогов обучения.</i>	3	16.06.26.
	Всего:	240	

**Календарно-тематический план
на 2025-2026 учебный год**

**«Юный снайпер»
(вторник, пятница)
Группы: ЮС-3, ЮС-4**

№	Тема	Количество часов	Дата
Модуль № 1 Теоретическая подготовка			
	Раздел 1.1. Стрелковый спорт.		
1	Тема 1.1.1. История развития стрелкового спорта. <i>Занятие 1-3. Основные этапы развития стрелкового спорта. Основные факты становления и развития стрелкового спорта Кировской области.</i>	3	02.09.25.
2	Тема 1.1.2. Огнестрельное оружие. Возникновение. Эволюция. <i>Занятие 4-6. Факты первого применения артиллерии и ручного огнестрельного оружия. Развитие и совершенствование систем и видов огнестрельного оружия.</i>	3	05.09.25.
	Раздел 1.2. Основы теории стрельбы.		
3	Тема 1.2.1.Современные виды стрелкового оружия. <i>Занятие 7-9. Виды и системы современного стрелкового оружия. Спортивное стрелковое оружие.</i>	3	09.09.25.
4	<i>Занятие 10-12. Технические данные автомата Калашникова. Назначение, устройство частей и механизмов автомата.</i>	3	12.09.25.

5	<i>Занятие 13-15.</i> Секционные соревнования по разборке и сборке автомата Калашникова.	3	16.09.25.
6	<i>Занятие 16-18.</i> Технические данные автомата Калашникова АК 12. Разборка, сборка ручного автомата Калашникова АК 12.	3	19.09.25.
7	<i>Занятие 19-21.</i> Технические данные снайперской винтовки Драгунова. Снаряжение магазина патронами. Разборка, сборка снайперской винтовки Драгунова.	3	23.09.25.
8	<i>Занятие 22-24.</i> Технические данные пистолета Макарова. Разборка, сборка пистолета Макарова.	3	26.09.25.
9	Тема 1.2.2. Основы меткого выстрела. <i>Занятие 25-27.</i> Устройство и принцип действия механизма пневматической винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе. Сущность выстрела.	3	30.09.25.
10	<i>Занятие 28-30.</i> Собеседование по теоретическим вопросам.	3	03.10.25.
	Раздел 1.3. Меры безопасности и правила обращения с оружием.		
11	Тема 1.3.1. Правила ТБ при обращении с оружием, хранение и уход за оружием. <i>Занятие 31-33.</i> Инструкция по технике безопасности при обращении с оружием. Права и обязанности стрелка. Хранение и уход за оружием.	3	07.10.25.
12	Тема 1.3.2. Правила соревнований по пулевой стрельбе. <i>Занятие 34-36.</i> Правила соревнований по пулевой стрельбе. Правила проведения занятий и тренировок.	3	10.10.25.
13	<i>Занятие 37-39.</i> Зачёт по правилам техники безопасности при обращении с оружием.	3	14.10.25.
Модуль № 2 Физическая подготовка			
	Раздел 2.1 Развитие физических качеств.		
14	Тема 2.1.1. Общая физическая подготовка. <i>Занятие 40-42.</i> Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	3	17.10.25.
15	<i>Занятие 43-45.</i> Общеразвивающие упражнения для мышц кисти и пальцев.	3	21.10.25.
16	<i>Занятие 46-48.</i> Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	3	24.10.25.
17	<i>Занятие 49-51.</i> Общеразвивающие упражнения для мышц шеи.	3	28.10.25.
18	<i>Занятие 52-54.</i> Общеразвивающие упражнения для ног и тазового пояса.	3	31.10.25.
19	<i>Занятие 55-57.</i> Общеразвивающие упражнения для туловища.	3	04.11.25.

20	Тема 2.1.2. Специальная физическая подготовка. <i>Занятие 58-60.</i> Упражнения на координацию и равновесие.	3	07.11.25.
21	<i>Занятие 61-63.</i> Упражнения для развития специальной выносливости стрелка.	3	11.11.25.
22	<i>Занятие 64-66.</i> Упражнения для развития быстроты движений.	3	14.11.25.
23	<i>Занятие 67-69.</i> Упражнения для развития ловкости.	3	18.11.25.
24	<i>Занятие 70-72.</i> Упражнения для развития силовых способностей.	3	21.11.25.
25	<i>Занятие 73-75.</i> Зачёт нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.	3	25.11.25.
Модуль № 3 Спортивно – техническая подготовка			
	Раздел 3.1. Техника стрельбы из пневматической винтовки.		
26	Тема 3.1.1. Тренировка без патрона. <i>Занятие 76-78.</i> Тренировка в изготовке и прицеливании со станка с использованием указки Чернова.	3	28.11.25.
27	<i>Занятие 79-81.</i> Прицеливание с использованием указки Чернова.	3	02.12.25.
	Раздел 3.2. Стрельба из пневматической винтовки, сидя с опорой.		
28	Тема 3.2.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой. <i>Занятие 82-84.</i> Техника изготовки для стрельбы из пневматической винтовки, сидя с опорой.	3	05.12.25.
29	Тема 3.2.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой. <i>Занятие 85-87.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.	3	09.12.25.
30	<i>Занятие 88- 90.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу 10х10, сидя с опорой.	3	12.12.25.
31	<i>Занятие 91-93.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, сидя с опорой.	3	16.12.25.
32	Тема 3.2.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой. <i>Занятие 94–96.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой.	3	19.12.25.
33	<i>Занятие 97-99.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, сидя с опорой и совмещение СТП с центром мишени.	3	23.12.25.

34	<i>Занятие 100-102.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, сидя с опорой.	3	26.12.25.
35	Тема 3.2.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, сидя с опорой. <i>Занятие 103-105.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.	3	09.01.26.
36	<i>Занятие 106-108.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.	3	13.01.26.
37	<i>Занятие 109-111.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, сидя с опорой.		16.01.26.
	Раздел 3.3. Стрельба из пневматической винтовки лёжа.		
38	Тема 3.3.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки лёжа. <i>Занятие 112-114.</i> Техника изготовки для стрельбы из пневматической винтовки лёжа.	3	20.01.26.
39	Тема 3.3.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, лёжа. <i>Занятие 115-117.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	3	23.01.26.
40	<i>Занятие 118- 120.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	3	27.01.26.
41	<i>Занятие 121-123.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, лёжа.	3	30.01.26.
42	Тема 3.3.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность лёжа. <i>Занятие 124 – 126.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность лёжа.	3	03.02.26.
43	<i>Занятие 127-129.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, лёжа и совмещение СТП с центром мишени.	3	06.02.26.
44	<i>Занятие 130-132.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, лёжа.	3	10.02.26.
45	Тема 3.3.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат лёжа. <i>Занятие 133-135.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат лёжа.	3	13.02.26.
46	<i>Занятие 136-138.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат лёжа.	3	17.02.26.
47	<i>Занятие 139-141.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, лёжа.	3	20.02.26.
	Раздел 3.4. Стрельба из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.		

48	Тема 3.4.1. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 142-144.</i> Техника изготовки к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на локти.	3	24.02.26.
49	Тема 3.4.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 145-147.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя с опорой на локти.	3	27.02.26.
50	<i>Занятие 148- 150.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу 10х10, стоя с опорой на локти на 5 метров.	3	03.03.26.
51	<i>Занятие 151-153.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу 10х10, стоя с опорой на локти на 5 метров.	3	06.03.26.
52	Тема 3.4.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 154 – 156.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти.	3	10.03.26.
53	<i>Занятие 157-159.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя с опорой на локти и совмещение СТП с центром мишени.	3	12.03.26.
54	<i>Занятие 160-162.</i> Контрольные стрельбы из пневматической винтовки на кучность, стоя с опорой на локти	3	17.03.26.
55	Тема 3.4.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя с опорой на локти. <i>Занятие 163-165.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.	3	20.03.26.
56	<i>Занятие 166-168.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.	3	24.03.26.
57	<i>Занятие 169-171.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, стоя с опорой на локти.	3	27.03.26.
58	<i>Занятие 172-174.</i> Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Юный стрелок». Стрельба на 5 метров.	3	31.03.26.
	Раздел 3.5. Стрельба из пневматической винтовки, стоя без опоры.		
59	Тема 3.5.1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки, стоя без опоры. <i>Занятие 175-177 – 3 часа.</i> Техника изготовки для стрельбы из пневматической винтовки, стоя без опоры.	3	03.04.26.

60	Тема 3.5.2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры. <i>Занятие 178-180.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.	3	07.04.26.
61	<i>Занятие 181-183 .</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по белому листу, стоя без опоры.	3	10.04.26.
62	<i>Занятие 184-186.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу 10х10, стоя без опоры на 5 метров.	3	14.04.26.
63	Тема 3.5.3. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры. <i>Занятие 187–189.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры.	3	17.04.26.
64	<i>Занятие 190-192.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на кучность, стоя без опоры и совмещение СТП с центром мишени.	3	21.04.26.
65	<i>Занятие 193-195.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на кучность, стоя без опоры на 5 метров по мишени «П».	3	24.04.26.
66	Тема 3.5.4. Стрельба из пневматической винтовки по мишени на результат, стоя без опоры. <i>Занятие 196-198.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.	3	28.04.26.
67	<i>Занятие 199-201.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.	3	05.05.26.
68	<i>Занятие 202-204.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки на результат, стоя без опоры.	3	08.05.26.
69	<i>Занятие 205 -207 – 3 часа.</i> Контрольные стрельбы. Сдача норматива «Меткий стрелок». Стрельба с 10 м.	3	12.05.26.
	Раздел 3.6. Стрельба из пневматической винтовки в спортивных дисциплинах.		
70	Тема 3.6.1. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20. <i>Занятие 208-210.</i> Техника стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	3	15.05.26.
71	<i>Занятие 211-213.</i> Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	3	19.05.26.
72	<i>Занятие 214-216.</i> Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 20.	3	22.05.26.

73	Тема 3.6.2. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40. <i>Занятие 217-219. Техника стрельбы из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.</i>	3	26.05.26.
74	<i>Занятие 220-222. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.</i>	3	29.05.26.
75	<i>Занятие 223-225. Контрольные стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки по дисциплине ВП – 40.</i>	3	02.06.26.
76	Тема 3.6.3. Стрельба из пистолета по дисциплине ПП – 40. <i>Занятие 226-228. Техника стрельбы по дисциплине ПП – 40.</i>	3	05.06.26.
77	<i>Занятие 229-231. Тренировка в стрельбе по дисциплине ПП – 40.</i>		09.06.26.
78	<i>Занятие 232-234. Контрольные стрельбы по дисциплине ПП – 40.</i>		12.06.26.
79	Тема 3.6.4. Участие в соревнованиях. <i>Занятие 235-237. Участие в соревнованиях по дисциплинам ВП-20, ВП- 40, ПП-40. Подведение результатов соревнований и итогов обучения.</i>	3	16.06.26.
80	Тема 3.6.4. Участие в соревнованиях. <i>Занятие 238-240. Участие в соревнованиях по дисциплинам ВП-20, ВП- 40, ПП-40. Подведение результатов соревнований и итогов обучения.</i>	3	19.06.26.
	Всего:	240	

6. Планируемые результаты освоения программы

Модуль № 1 (Теоретическая подготовка)

Обучающиеся будут знать:

- историю создания и развития стрелкового оружия;
- современные виды стрелкового оружия и их характеристику;
- основы меткого выстрела;
- первичные приемы стрельбы из пневматической винтовки;
- правила техники безопасности при обращении с оружием, хранение и уход за оружием;
- оборудование места для стрельбы и порядок его использования.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять первичные приемы стрельбы из пневматической винтовки.

Модуль № 2 (Физическая подготовка)

Обучающиеся будут знать:

- основы технических действий при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила безопасного выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять и использовать общеразвивающие и специальные упражнения с соблюдением норм и правил поведения.

Модуль № 3 (Спортивно – техническая подготовка)

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при обращении с оружием;
- технику стрельбы из пневматической винтовки без патрона, по экрану, на кучность, на результат, сидя с опорой, лёжа с опорой, стоя с опорой, стоя без опоры;
- правила соревнований в дисциплинах ВП-20, ВП-40, ПП-40.

Обучающиеся будут уметь:

- вырабатывать устойчивость оружия;
- стрелять из пневматической винтовки без патрона, по экрану, на кучность, на результат, сидя с опорой, лёжа с опорой, стоя с опорой, стоя без опоры;
- выполнять стрельбу в условиях соревнований в дисциплинах ВП-20, ВП-40, ПП-40.

Планируемые результаты освоения курса «Юный снайпер» направлены на формирование универсальных учебных действий:

Личностных:

- формирование потребности осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- формирование быстроты реакции и логики поведения в ситуации;
- воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д.); ориентация в мире общечеловеческих ценностей;
- воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины;
- развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти, меткости;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

Метапредметных:

- формирование навыков информационного поиска для выполнения учебных заданий, умений воспринимать, перерабатывать информацию, моделировать индивидуальный подход к обеспечению личной безопасности;
- планирование общих способов работы;
- овладение навыками самооценки деятельности и взаимного контроля.

Предметных:

Обучающиеся должны иметь представление:

- о возможных последствиях нарушения правил обращения с оружием;
- об ответственности за нарушение правил техники безопасности;
- об устройстве пневматической винтовки, ее технических характеристиках;
- об оборудовании месте для стрельбы и порядке его использования.

Обучающиеся должны знать:

- основные исторические этапы развития и совершенствования стрелкового оружия;
- виды и характеристика основных образцов отечественного стрелкового оружия;
- правила безопасного обращения с оружием, порядка его хранения и ухода за ним.

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.

7. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Формы текущей аттестации

- Зачёт по технике безопасности. Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий и обращении с оружием проводится по зачетной форме с допуском к занятиям только при безусловном знании темы (Приложение 1).
- Собеседование по основам теории (Приложение 2).
- Подготовка сообщений (Приложение 3).
- Контрольные упражнения по строевой подготовке (Приложение 4).
- Контрольные упражнения по общей физической подготовке (Приложение 5).
- Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (Приложение 6).
- Зачёт нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (Приложение 7);
- Технический зачёт по выполнению контрольных дисциплин (Приложение 8).
- Контрольные стрельбы проводятся для определения уровня подготовленности, правильности и прочности закрепления навыков, сформированных учебно-тренировочным процессом. Контрольные стрельбы проводятся в соответствии с правилами соревнований: проведение жеребьевки, подача команд и т.п.
- Результаты соревнований.

Формы итоговой аттестации:

- прицеливание с использованием указки Чернова;
- определение средней точки попадания по трём пробойнам;
- выполнение нормативов «Юный стрелок» и «Меткий стрелок» (Приложение 9).

Осуществляется оценка реализации программы физкультурно-спортивной подготовки на базовом уровне (Приложение 10).

8. Учебно-методическое сопровождение программы

8.1. Используемые формы занятий

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.

В ходе реализации программы используются разные формы занятий:

- Урок-лекция для проведения занятий по теоретической части курса.
- Соревнования, в которых проявляется соперничество, результативность обучения.
- Практические занятия (тренировки). Практические занятия по стрельбе начинаются с объяснения правил техники безопасности при обращении с оружием. В

тренировке по стрельбе используются, как правило, следующие формы тренировочных занятий:

а) *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. В начальном периоде обучения тренировка без патронов формирует позу изготовки; способствует сосредоточению внимания на мышечных ощущениях по достижению и сохранению устойчивости системы «стрелок-оружие», способствует разучиванию элементов техники выстрела; развивает силу и выносливость мышечных групп, обеспечивающих длительное сохранение позы изготовки с оружием, способствует согласованности прицеливания и спуска курка. Тренировкой без патрона создается «цикл выстрела» - строго однообразная последовательность действий по подготовке и производству выстрела.

б) *Тренировка в стрельбе по экрану* – 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.

в) *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.

г) *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.

д) *Коллективная тренировка* позволяет спортсменам разучивать приемы регуляции своего эмоционального состояния в условиях психологических нагрузок; закреплять навыки техники выстрела в обстановке повышенной психологической ответственности. Контрольная стрельба проводится для определения уровня подготовленности, правильности и прочности закрепления навыков, сформированных учебно-тренировочным процессом.

8.2. Используемые методы

Для реализации программы используются разные методы обучения:

Словесные методы.

С помощью слова педагог использует две его функции:

- смысловую (содержание материала),
- эмоциональную (воздействие на органы чувств).

На занятиях используются три группы словесных методов:

- словесные методы, которые используются как средство передачи информации (объяснение, беседа, рассказ);
- словесные методы, которые используются как средство управления процессом обучения (команда, указание, распоряжение);
- словесные методы, которые используются как средство анализа и оценки деятельности ученика.

Наглядные методы.

- метод зрительной наглядности, при помощи которого анализу подвергаются пространственные характеристики;
- метод слуховой (звуковой) наглядности, при помощи которого можно представить ритм движений, темп;
- метод двигательной наглядности - это показ упражнений, направляющая помощь педагога обучающемуся при выполнении упражнений.

Практические методы.

При реализации программы основное внимание уделяется на выработку у учащихся практических навыков по безопасному обращению с оружием, технике выстрела и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе разных уровней.

Соревновательные методы.

Для них характерна эмоциональность. Содействуют воспитанию волевых качеств. Позволяют выявить уровень владения техникой и развития физических качеств. Обеспечивают максимальную физическую нагрузку.

Педагогические методы воздействия.

В ходе занятий используются многообразные воспитательные средства:

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

8.3. Общая методика проведения занятий

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

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.

Занятия строятся по обычной общепринятой схеме:

Вводная часть – построение группы обучаемых, приветствие, объяснение задач урока или условий выполнения упражнений и правил поведения в тире, сведений по технике безопасности, подготовка мест занятий и оружия к стрельбе.

Основная часть – изучение теоретических вопросов, тренировка, предусматривающая практическую стрельбу.

Заключительная часть – рефлексия, подведение итогов стрельбы каждого обучающегося, выявление допущенных ошибок, рекомендации по их устранению и спортивному совершенствованию, чистка и смазка оружия.

8.4. Используемые педагогические технологии

В образовательном процессе применяется *педагогика сотрудничества*, относящаяся к педагогическим технологиям на основе личностной ориентации педагогического процесса.

Целевая ориентация педагогики сотрудничества:

- переход от педагогики требований к педагогике отношений;
- гуманно – личностный подход к обучающимся;
- единство обучения и воспитания.

Особое внимание уделяется технологии *проблемного обучения*.

Целевая ориентация данной технологии:

- приобретение знаний, умений, навыков;
- усвоение способов самостоятельной деятельности;
- развитие познавательных и творческих способностей.

Технология мастерских занимает центральное место.

Целевой ориентацией данной технологии является то, что:

- обучающимся предоставляется психологические средства, позволяющие им лично саморазвиваться, осознать самих себя и своё место в мире;
- проделать путь от культуры полезности к культуре достоинства;
- предоставление возможности каждому продвигаться в обучении;
- в отличие от урока, знания на мастерских не даются, а выстраиваются;
- обучающийся имеет право на ошибку, ошибка считается закономерной ступенью процесса познания, точные знания и умения следуют за ошибками, сотрудничество, сотворчество, совместный поиск.

8.5. Используемые формы и методы воспитательной работы

В рамках секции применяются разнообразные формы воспитательной работы:

- активное привлечение обучающихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии);
- проведение тематических бесед, праздников, вечеров отдыха;
- посещение официальных спортивных соревнований;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов используются разные методы:

- убеждения, поощрения, отражающие положительную оценку действия юных спортсменов;
- осуждение, замечание, отражающие отрицательную оценку нарушения дисциплины, уклонения от выполнения поручений.

С целью изучения мотивации обучающихся проводится психологическое тестирование. Используется методика Хвацкой Е.Е., Латышевой Н.Е. (Приложение 11).

На занятиях секции осуществляется формирование морально-нравственных и волевых качеств обучающихся: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка, дисциплина и организованность.

Для оценки выраженности морально – нравственных и волевых качеств обучающихся используется метод педагогического наблюдения, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. По данной методике организуется два среза: в начале и конце года обучения. По результатам наблюдения определяется динамика показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности обучающихся (Приложение 12).

9. Кадровое обеспечение программы

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.

10. Материально – техническое обеспечение программы

Практические занятия по стрельбе проводятся в тире Кировского областного государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Региональный центр военно – патриотического воспитания «Патриот», оборудованном в соответствии с требованиями руководящих документов со строгим выполнением правил техники безопасности (ТБ).

При реализации программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, макеты, справочная литература).

Для выполнения практической части программы используются:

- стандартные мишени типа «П», «№ 8»;
- винтовка пружинно – поршневая МР-512С-01 (2 штуки);
- винтовка пружинно – поршневая МР-61С (4 штуки);
- пневматические винтовки в (15 штук);
- стойка для силовых упражнений «Статика» (1 штука);
- стойка для штанги с ограничителем (1 штука);
- гантели (40 штук);
- гири (5 штук);
- гриф (9 штук);
- диск (36 штук);
- мешок боксёрский (2 штуки);
- монокуляр (1 штука);
- мяч гимнастический (2 штуки);
- перчатка стрелка (1 штука);
- гиперэкстензия складная (1 штука);
- зрительная труба veber 20X50 (5 штук);
- сейфы для хранения оружия;
- спортивная мишенная установка, стол теннисный(5 штук);
- лазерный пистолет Макарова (1штука), костюм стрелка;
- инвентарный лазерный тир;
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- подставки ростовые.

11. Информационно-методические условия реализации программы

11.1.Список литературы:

1. Жук, В.Б.Справочник по стрелковому оружию / В. Б. Жук. – Москва, 2001.- 97 с.- Текст: непосредственный.
2. О воинской обязанности и военной службе военнослужащих [Электронный ресурс]: федеральный Закон от 28 марта 1998 № 53 – ФЗ принят Гос. Думой 6 марта 1998г.// СПС Консультант Плюс.
3. Об образовании в Российской Федерации : Федер. закон от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 дек. 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.] // Гарант : офиц. сайт. – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:2> (дата обращения: 12.12.2019).
4. Мальцев, Ю. И. Огневая подготовка: учеб. пособие для преподавателей школ, руководителей ВПК и ВПО / Ю. И. Мальцев.- Киров, 2011.-108 с.- Текст: непосредственный.
5. Огневая подготовка: учеб. пособие.- Москва: Военное издательство, 2008.- 228 с. – Текст: непосредственный.
6. Типовой план – проспект учебной программы для спортивных школ [Электронный ресурс]: утверждён Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390// alppp.ru/law...goskomsporta...ot-28-06-2001--390.html
7. Сарычев, Н. Г. Снайперская стрельба / Н. Г. Сарычев.- Москва: Патриот, 1990.- 89 с.- Текст: непосредственный.

11. 2.Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство.
7. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

11.3. Информационное обеспечение:

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

Лист внесения изменений

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.

2.5. Получая оружие, проверить, не заряжено ли оно.

2.6. С оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено.

2.7. Взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность.

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, исключая самопроизвольные выстрелы.

3.3. Стрельба начинается только по команде педагога, а на соревнованиях - по команде судьи.

3.4. Спортсмены должны находиться сзади педагога и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях - по вызову судьи.

3.5. Стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки).

3.6. Очередной стрелок получает один патрон, непосредственно при выходе на стрелковое место.

3.7. Спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных педагогом стрелковых номерах и находятся на них до получения команды на перемещение.

3.8. При выполнении выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков и момент принятия изготовления и заряжания оружия.

3.9. Страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером со

спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена.

3.10. Особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряженным оружием в сторону от направления стрельбы.

3.11. Заряжание оружия производится только в направлении стрельбы (вылет мишени).

3.12. Закрывание оружия должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки: резкое закрывание оружия при заряжании приводит к случайным выстрелам.

3.13. Нельзя оставлять предохранитель в запертом положении.

3.14. После окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным.

3.15. Меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых) на тренировочных занятиях.

3.16. Во время проверочных стрельб и соревнований, контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся.

3.17. 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.

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

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

3.20. 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.

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

3.22. **Запрещается:**

– недопустимо касаться и использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;

– нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;

– недопустимо наведение оружия в ту сторону от заданного для тренировки направления;

– нельзя оставлять оружие без присмотра;

– категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или с взведенной боевой пружиной;

– 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.

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

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

3.25. 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.

3.26. 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.

К занятиям в тире допускаются стрелки, твердо усвоившие и неукоснительно выполняющие правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в журнале о сдаче зачета.

Вопросы для собеседования

1. История развития стрелкового спорта.
2. Основные факты становления и развития стрелкового спорта Кировской области.
3. Знаменитые снайперы.
4. Возникновение, эволюция огнестрельного оружия.
5. Виды и системы современного стрелкового оружия.
6. Спортивное стрелковое оружие.
7. Технические данные автомата Калашникова.
8. Технические данные автомата Калашникова АК 74.
9. Технические данные снайперской винтовки Драгунова
10. Технические данные пистолета Макарова.
11. Устройство и принцип действия механизма пневматической винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе. Сущность выстрела. Хранение и уход за оружием.
12. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
13. Огневой рубеж, мишени и их разновидности.
14. Права и обязанности стрелка.
15. Правила техники безопасности по обращению с оружием.

Список литературы для подготовки сообщений о знаменитых снайперах

1. Ардашев, Н. Снайперская война / Н. Ардашев.- Москва: Эксмо, 2010.- (Снайперские дуэли).
2. Бегунова, А.И. Ангелы смерти. Женщины – снайперы 1941-1945 / А.И. Бегунова.- Москва: Вече, 2014.- (Военные тайны XX века).
3. Беляков, П.А. В прицеле «Бурый медведь» / П.А. Беляков.- Москва: Воениздат, 1977.- 114с.- (Рассказывают фронтовики).
4. Василевский, В. Товарищ пехота / В. Василевский.- Москва: Воениздат, 1976.- 67с.
5. Власов, Д. Там, за передним краем / Д. Власов.- Москва: Издательство ДОСААФ СССР, 1985.- 98с.
6. Войтиков, С. Боец – снайпер Наташа Ковшова: документы и материалы / С. Войтиков, М.М. Горинов, М. А. Лукоянова.- Москва: Издательство Патриот, 2010.- 99с.- (Москвичи – герои).
7. Дьяченко, Ф.Т. Нейтральная полоса / Ф.Т. Дьяченко.- Ленинград: Лениздат, 1974.- 73с.
8. Жукова, Ю. Девушка со снайперской винтовкой: воспоминания выпускницы Центральной женской гимназии, снайперской подготовки 1944 – 1945 / Ю. Жукова.- Москва: Центрполиграф, 2006.-167с.- (На линии фронта. Правда о войне).
9. Зайцев, В. За Волгой земли для нас не было. Записки снайпера / В.Зайцев.- Москва: Издательство ДОСААФ СССР, 1971.- 125с.- (За честь и славу Родины).
10. Набатов, Г. Южнее Пулкова: о Ф. Смолячкове / Г. Набатов.- Москва: Издательство Детская литература, 1957.- 137с.
11. Николаев, Е. Снайперские дуэли. Звезды на винтовке / Е. Николаев.- Москва: Эксмо, 2009.- 86с.- (Вторая мировая война. Красная Армия всех сильней).
12. Павлюченко, Л.М. Я снайпер. В боях за Севастополь и Одессу / Л. М. Павлюченко.- Москва: Вече, 2015.- 79с.- (Военные мемуары).
13. Пилюшкин, И. Снайпер Великой Отечественной / И. Пилюшкин.- Москва: Эксмо, 2020.- 270с.
14. Пилюшкин, И. Сталинские снайперы в бою. Дуэль со смертью / И. Пилюшкин, Е. Николаев.- Москва: Эксмо, 2013.- 120с.- (Я - снайпер).
15. Федосеев, С. Снайперская энциклопедия: «Стреляй редко, но метко» / С. Федосеев, А. Ардашев.- Москва: Эксмо, 2013.- (Я – снайпер).

Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приёмы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу – становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;
- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на беги с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приёмы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание.
- стоя от стены на расстоянии шага опереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, то же с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счёт 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счёт до 6-ти, 8-ми, то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперёд, с удержанием голени партнёром;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперёд попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны.

Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;

- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперёд, то же в положении «сидя»;
- в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
 - в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
 - в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
 - в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спинку и таз от стены.

Специальные упражнения

Упражнения на развитие координации и равновесия

1. И.п. – основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;
2. И.п. – основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной – по часовой стрелке, другой – против).

Упражнения равновесия в позах:

3. «Ласточка»: и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд.
4. «Цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге).
5. Равновесие позы: и.п. – основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.
6. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания.
7. Удержание оружия или макета в изготовке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц

1. И.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.
2. И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.
3. И.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
4. И.п. – основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».
5. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают).
6. И.п. – основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и тоже на других группах мышц.
7. И.п. – «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть, и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.
8. И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.
9. И.п. – «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.
10. И.п. – «руки на пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

11. И.п. – «лёжа на спине»; 1 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 – задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.

Упражнения для развития специальной выносливости стрелка

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания.
3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.
4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков).
5. То же с утяжеленным оружием.
6. То же с измененной балансировкой.
7. Имитация выстрела.

Специальные упражнения на выработку концентрации внимания

1. Идеомоторная тренировка. Игры: «Муха», «Хромая обезьяна», «Корректирующая проба».
2. Фиксация мушки в прорези в момент выстрела, до и после выстрела; сравнение нахождения пробойны в мишени и отметки положения мушки в прорези.
3. На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения для развития быстроты движений

1. И. п. (исходное положение) - сидя, руки с гантелями на коленях, кисти на весу, ладонями вверх. Сгибая руки в лучезапястных суставах, поднять кисти до горизонтального положения; вернуться в и. п.
2. И. п. и то же, кисти ладонями вниз. Выполнение упражнения аналогично предыдущему.
3. И. п. - то же, с гантелями, кисти ладонями внутрь. Выполнение упражнения аналогично предыдущему.
4. И. п. - стоя, гантели в опущенных руках, ладони вперед. Сгибая руки, поднять гантели к плечам, локти и туловище неподвижны.
5. То же, ладони назад.
6. То же, ладони вовнутрь.
7. И. п. - сидя, гантель в опущенной между ног руке, локоть упирается во внутреннюю часть бедра. Сгибая руку, поднять отягощение к груди. Выполнив упражнение положенное число раз, поменять руки.
8. И. п.- стоя, отягощение в выпрямленных вверх руках (гантель удерживается в вертикальном положении). Не меняя положения локтей, согнуть руки и опустить отягощение вниз за голову.
9. И. п. - стоя, гантели в опущенных вниз руках, ладони вовнутрь. Сгибание и разгибание кистей, руки держать прямыми.
10. И. п. - стоя, гантели в опущенных вниз руках. Поднять прямые руки через стороны вверх.
11. И. п. - стоя, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз. Поднять прямые руки в стороны до горизонтального положения. Это упражнение можно выполнять также лежа грудью на скамье.

12. И. и. - стоя, поднять прямые руки с гантелями вперед до горизонтального положения

13. И. п. - стоя, руки с гантелями опущены вниз. Поднять прямые руки вперед до горизонтального положения, затем развести в стороны, медленно опустить. 14. И. п. - стоя, штанга в опущенных вниз руках. (Не сгибая рук, приподнять плечи, слегка отводя их назад, опустить. Туловище держать прямо).

Упражнения для развития ловкости

Упражнения с мячом (баскетбольным, волейбольным):

1. Ударить мячом о пол попеременно правой и левой рукой (ведение мяча).
2. Ударяя мячом о пол поочередно правой и левой рукой, обводить его вокруг себя, не сходя с места.
3. Во время ведения мяча выполнять над мячом перемахи ног.
4. Жонглирование мячом попеременно рукой, головой, бедром (коленими), стопой.
5. Перекатить мяч с ладони по руке через спину - по другой руке на ладонь.

Жонглирование теннисным мячом:

1. Перебрасывать мяч из руки в руку.
2. Перебрасывать из руки в руку два (затем три) мяча одновременно.
3. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
4. Подбрасывать одной рукой два (затем три) мяча.

Балансирование гимнастической палкой, обручем:

1. Удерживать палку вертикально на ладони.
2. То же - на пальце.
3. Поочередно переводить палку с пальца на палец.
4. Удерживать палку вертикально на тыльной стороне кисти.
5. Перебрасывать палку с ладони на ладонь.
6. Балансировать палкой на лбу.
7. Стоя на одной ноге, балансирование палкой на носке другой ноги.
8. Вращение обруча на голени.
9. Вращение обруча туловищем. Для этого обруч, надетый на туловище, взять обеими руками, закрутить вокруг талии и вращать колебательными движениями туловища вперед-назад. При этом не напрягаться, руки свободно держать в стороны.

Прыжки:

1. Стоя на одной ноге, другой (в воздухе) «написать» свое имя, цифры от 0 до 9.
2. Взяв небольшой предмет пальцами ног, бросить его в цель или на дальность.
3. И. п. - стоя, руки на поясе. Подпрыгнув, несколько раз развести ноги в стороны и свести.
4. И. п. - то же. Подпрыгнув, несколько раз развести ноги вперед-назад («ножницы»).
5. И. п. - стоя, руки в стороны. Подпрыгнув, сделать несколько раз повороты тазом вправо влево, не меняя положения плеч.
6. И. п. - основная стойка. Прыжки: одновременно ноги врозь - руки в стороны, ноги вместе - руки опустить.
7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Прыжки; ноги в стороны - руки вместе, ноги вместе - руки в стороны.
8. И. п. - присев, руки вперед. Прыжки в приседе на одной ноге, меняя положение ног на каждый прыжок («присядка»).

8. И. п. - стоя, взяться правой рукой за носок левой ноги. Перепрыгнуть через какое-либо препятствие (скамейку), держась левой рукой за гимнастическую стенку. Усложняя, выполнить прыжок без опоры.

9. То же, поменяв положение рук и ног.

10. И. п. - стоя перед препятствием высотой не ниже уровня пояса. Взмахнув двумя руками, подпрыгнуть и наскочить на препятствие.

11. Прыжки через гимнастическую скамейку вперед, затем спиной назад.

Упражнения для развития силовых способностей

Прыжки

1. Прыжки в длину с места.

2. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

3. Прыжки по ступенькам.

4. Разнообразные прыжки со скакалкой.

5. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу.

6. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

7. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

Ходьба

1. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

2. Ходьба выпадами, в полуприседе.

Упражнения для развития гибкости

1. И. п. - основная стойка, руки вперед, кисти расслаблены. Вращение кистей в горизонтальной плоскости наружу и внутрь с максимальной амплитудой.

2. И. п. - стоя, упор в стену, руки слегка согнуты в локтях, пальцы врозь. Пружинящие покачивания, слегка сгибая и разгибая руки.

3. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на груди, пальцы рук соединены в замок. Не разжимая пальцев, выпрямить руки влево, затем вправо (ладони наружу).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения руками вперед, затем назад.

5. И. п. - стоя, прямые руки с гимнастической палкой над головой, хват широкий. Одновременный выкрут обеими руками назад. При хорошей подвижности в локтевых суставах это упражнение можно выполнять хватом на ширине плеч.

6. И. п. - основная стойка. При наклоне вправо левую руку завести за голову, правая рука скользит вниз вдоль 'бедра.

7. То же, поменяв положение рук, наклон влево.

8. И. п. - стоя, туловище наклонено вперед, руками взяться за голени. Энергично наклониться, касаясь головой колен.

9. И. п. - основная стойка. Присесть не отрывая пяток от пола, руки вперед.

10. И. п. - то же. Пружинящие приседания до отказа, руки вперед.

11. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки, вернуться в и. п.

12. И. п. - то же. Пружинящие приседания.

13. И. п. - стоя, согнув правую ногу назад, захватить голень двумя руками сзади. Подтянуть голень к бедру, стараясь пяткой коснуться ягодицы. Колено вперед не выводить.

14. И. п. - стоя на коленях, носки оттянуты, руки на поясе. Наклоны прямого туловища назад.

15. И. п. - то же. Опираясь ладонями о пол, медленно сесть на пятки, подним колени как можно выше.

16. Ходьба на носках. Пройти несколько метров.

17. Ходьба на пятках.
18. Ходьба на внешней части стоп.
19. И. п. - стоя на коленях, голени параллельны, носки оттянуты, руки на поясе. Сесть на пол между ногами.
20. И. п. - то же. Пружинящие приседания.
21. То же, изменяя и. п.: соединить колени, оставив разведенными носки.
22. То же, изменяя и. п.: соединить носки, оставив разведенными колени.
23. И. п. - стоя на коленях, сесть на пятки. Наклониться назад и лечь, опираясь руками о пол, на спину, не отрывая при этом коленей от пола.
24. И. п. стоя на коленях, сесть на пятки. Взмахом рук вперед, встать на оттянутые назад носки.
25. И. п. - стоя левым боком к опоре, взяться за нее левой рукой, правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед-вверх. Энергичным махом поднять ногу вперед-вверх, одновременно опуская руку вниз – назад - вверх.
26. То же, поменяв положение рук и ног.
26. И. п. - стоя, лицом к опоре. Отвести левую ногу в сторону с максимальной амплитудой, опустить. Правую в сторону, опустить
27. И. п. - стоя. Согнув правую ногу вперед, захватить двумя руками за голень и поднять к туловищу, опустить. Затем то же с левой ногой.
28. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в пояснице, подавая таз вперед и назад.
29. И. п. - широким шагом вперед выпад правой ногой, левая сзади, руками упор на правое колено. Пружинящие покачивания вниз - вверх. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.
30. То же, сменив положение ног.
31. И. п. - присед на левой ноге, на носке, правую ногу отвести в сторону на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально. Пружинящие покачивания вниз - вверх.
32. То же, сменив положение ног.
33. И. п. - то же. Менять и. п. с одной ноги на другую, стараясь не поднимать таз высоко над полом («перекат»).
34. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом, перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую. Плечи удерживать на одном месте.
35. И. п. - сидя, ноги широко врозь, руки подняты вверх. Наклоняясь вперед, грудью коснуться пола, ноги не сгибать.
36. И. п. - лежа на спине, правую ногу захватить за середину голени. Подтянуть И. п. - лежа на спине, правую ногу захватить за середину голени. Подтянуть ногу к туловищу.
37. То же, сменив положение ног
38. И. п. - стоя на левой, правую ногу вперед. Опереться стопой или голенью о какой-либо предмет на высоте пояса. Пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь ладонями коснуться носка ноги, а грудью - колена.
39. То же, сменив положение ног.

Дыхательные упражнения

1. И. п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимая и расширяя грудную клетку, продолжительный вдох в течение 2-3 с; опуская грудную клетку, выдох 3-4 с. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. - лежа на спине. Выпячивая живот, продолжительный вдох; напрягая мышцы брюшного пресса и втягивая живот - выдох. Легко нажимая пальцами, следует контролировать напряжение и расслабление мышц живота при вдохе, нажимая ладонями на живот - при выдохе.

3. И. п. - лежа на спине, руки за головой. Расширяя грудную клетку и выпячивая живот - вдох. Выдох - напрягая мышцы живота, а затем опуская грудную клетку, сводя при этом плечи и скрещивая руки на животе.

4. Ходьба в медленном темпе 1-2 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, поднимая и расширяя грудную клетку, - вдох, плечи при этом несколько приподнять и отвести назад; четыре шага, опуская грудную клетку, - выдох,

5. И. п. - основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку - вдох; делая выдох, присесть, наклониться и обхватить руками колени.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленное вращение таза: таз вперед - выпятить живот и сделать вдох, таз вправо, назад и влево, втягивая живот - выдох.

7. Ходьба в среднем темпе 2-3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага - вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку; четыре шага - выдох, напрягая мышцы живота и опуская грудную клетку.

8. И. п. - лежа на спине. Вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку. На вдохе зафиксировать положение грудной клетки и сделать продолжительный выдох; снова вдох, затем продолжительный выдох, опуская грудную клетку.

9. И. п. - основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку - вдох. Зафиксировать положение грудной клетки, а затем продолжительно выдохнуть за счет диафрагмы (втягивая живот). Повторить вдох; после этого - продолжительный выдох, напрягая мышцы брюшного пресса и опуская грудную клетку, присесть и, наклоняясь, руками коснуться пола.

10. Ходьба в медленном темпе 2-3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, расширяя грудную клетку и втягивая живот, - вдох; четыре шага, зафиксировав грудную клетку, 1-выдох.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки
(базовый уровень)**

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин.). Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы, лежа (не менее 12 мин.). Бег 1 км. (не более 6 мин. 30 с.).	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с.). Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы, лежа (не менее 10 мин.). Бег 1 км (не более 6 мин. 50 с.).
Сила	Подъем туловища из положения, лежа на спине (не менее 20 раз). Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз).	Подъем туловища из положения, лежа на спине (не менее 15 раз). Не кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз).
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук).	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук).
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 15 раз)

Технический зачет по контрольным дисциплинам

Для оценки технической и тактической подготовленности обучающихся выполняется обязательный технический зачет по контрольным дисциплинам. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных дисциплин.

Наименование дисциплины	Умения технические	Умения тактические	Зачетные требования
ВП-20	-Умение контролировать правильную изготовку.	Умение распределить время и силы на всё упражнение, без потери качества стрельбы	Правила выполнения данной дисциплины
ВП-40	-Умение делать технически правильный выстрел.		Правила выполнения данной дисциплины
ПП-40	-Контроль системы «стрелок-оружие».		Правила выполнения данной дисциплины

Формы итоговой аттестации

Ф.И.О. обучающегося	Прицеливание с использованием указки Чернова	Определение средней точки попадания по трём пробойнам	Сдача норматива «Юный стрелок»	Сдача норматива «Меткий стрелок»
	Оценивание по критериям: «удовлетворительно», если диаметр прицеливания 0.8 мм; «хорошо», если диаметр прицеливания 0.5мм; «отлично», если диаметр прицеливания 0.3 мм.	Оценивание по критериям: «удовлетворительно» - попадание тремя пулями в круг диаметром 35 мм; «хорошо» - попадание тремя пулями в круг диаметром 25 мм; «отлично» - попадание в круг 15 мм.	Оценивание по критериям: норматив - выбить не менее 40 очков с 5 метров стоя с опорой, мишень № П; с 10 м. мишень № 8	Оценивание по критериям: норматив - выбить не менее 40 очков с 10 метров стоя с опорой, мишень № 8

Оценка реализации программы физкультурно - спортивной направленности на базовом уровне

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на базовом уровне
1	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е. Хвацкой). в) Собеседование по темам теоретической подготовки.	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится, по журналам учета работы педагога. б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются педагогом
2	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	развитие физических качеств ОФП и СФП	Прием нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.	Методика сдачи норм по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП
3	Освоение теоретических знаний	Уровень освоения теоретических знаний	Собеседование по темам теоретической подготовки	Перечень тем и система оценивания устанавливаются педагогом.
4	Освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба».	Показатели освоенности техники изученных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений устанавливаются педагогом.

5	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России.
6	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета посещения тренировок.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»

(Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.),

Методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов.

Мотивы сгруппированы в 7 групп: 1) мотивы здоровья; 2) познавательные мотивы; 3) мотивы самоутверждения или результативные; 4) коммуникативные мотивы; 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой; 6) процессуальные мотивы; 7) мотивы родителей.

Бланк А. «Почему ты хочешь заниматься спортом?»

Фамилия, имя: _____

Каким бы видом спорта хотел бы заниматься _____

Инструкция: «Пожалуйста, оцени, в какой мере приведенные ниже причины имеют значение для начала занятий спорта. Обведи цифру на шкале, соответствующую твоему мнению: не важно, важно, очень важно. Постарайся оценить как можно точнее».

Я хочу заниматься спортом, потому что...	Не важно			Важно				Очень важно		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Хочу быть сильным (ой)...										
2. Хочу быть стройным (ой), красивым (ой).										
3. Хочу быть здоровым (ой).										
4. Посоветовали врачи.										
5. Хочу научиться выполнять упражнения вида спорта (какого)										
6. Понравится узнавать что-то новое (элементы, связки, движения и т.д.).										
7. Хочу получать удовольствие, узнавая и выполняя что-то новое (элементы техники; комбинации и т.д.).										
8. Хочу заниматься вместе с друзьями.										
9. Хочу найти новых друзей, познакомиться с другими ребятами.										
10. Есть много свободного времени, быть просто дома неинтересно.										
11. Думаю, что мне понравится участвовать в соревнованиях, побеждать.										
12. Хочу чувствовать себя увереннее.										
13. Хочу выделиться среди ребят.										
14. Хочу добиться значительных результатов (стать чемпионом города; стать мастером спорта и т.д.).										
15. Хочу нравиться сверстникам противоположного пола.										
16. Хочу научиться преодолевать себя, быть настойчивым(ой) и упорным(ой) в достижении цели.										
17. Хочу тренироваться вместе с ребятами в команде 18 хочу чувствовать себя членом команды.										
18. Хочу соревноваться “за команду”: это не										

так страшно, как самостоятельно “за себя.”										
19. Хочу приносить пользу команде (очки, баллы и т.д.).										
20. Думаю, что будем много играть на тренировках.										
21. Чтобы тренироваться “для себя”, а не “на результат.”										
22. Хочу, чтобы ребята называют спортсменом.										
23. Хочу быть спортсменом.										
24. Потому что родители хотят этого.										

Бланк Б. «Почему ты занимаешься спортом?»

Фамилия, имя: _____

Каким бы видом спорта хотел бы заниматься _____

Инструкция: «Пожалуйста, оцени, в какой мере приведенные ниже причины имеют значение для начала занятий спорта. Обведи цифру на шкале, соответствующую твоему мнению: не важно, важно, очень важно. Постарайся оценить как можно точнее».

Я хочу заниматься спортом, потому что...	Не важно			Важно				Очень важно		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Хочу быть сильным (ой)...										
2. Хочу быть стройным (ой), красивым.(ой).										
3. Хочу быть здоровым (ой).										
4. Посоветовали врачи.										
5. Хочу научиться выполнять упражнения вида спорта (какого)										
6. Понравится узнавать что-то новое (элементы, связки, движения и т.д.).										
7. Хочу получать удовольствие, узнавая и выполняя что-то новое (элементы техники; комбинации и т.д.).										
8. Хочу заниматься вместе с друзьями.										
9. Хочу найти новых друзей, познакомиться с другими ребятами.										
10. Есть много свободного времени, быть просто дома неинтересно.										
11. Думаю, что мне понравится участвовать в соревнованиях, побеждать.										
12. Хочу чувствовать себя увереннее.										
13. Хочу выделиться среди ребят.										
14. Хочу добиться значительных результатов (стать чемпионом города; стать мастером спорта и т.д.).										
15. Хочу нравиться сверстникам противоположного пола.										
16. Хочу научиться преодолевать себя, быть настойчивым (ой) и упорным (ой) в достижении цели.										
17. Хочу тренироваться с вместе с ребятами в команде 18 хочу чувствовать себя членом команды.										

18. Хочу соревноваться “за команду”: это не так страшно, как самостоятельно “за себя.”										
19. Хочу приносить пользу команде (очки, баллы и т.д.).										
20. Думаю, что будем много играть на тренировках.										
21. Чтобы тренироваться “для себя”, а не “на результат.”										
22. Хочу, чтобы ребята называют спортсменом.										
23. Хочу быть спортсменом.										
24. Потому что родители хотят этого.										

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол - во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	2
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	3
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	4
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	5
5.	Мотивы команды	17-20	4	6.
6.	Процессуальные мотивы	21-24	4	7
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

- 1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;
- 2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения / результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;
- 3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки
- 4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;
- 5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся

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.

№ 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.							