

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детский морской центр «Флагман»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Протокол № 1 от 26.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»
 Г.Н. Шипицина
Приказ № 80-од от 26.08.2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности

«Юный стрелок»

базовый уровень

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-разработчик программы:
Переладов Дмитрий Игоревич,
педагог дополнительного образования

г. Новосибирск, 2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом Совете учреждения.

Зам. директора по УВР



Н.А. Костюченко

26 августа 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Форма аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	15
2.6. Рабочая программа воспитания	18
2.7. Календарный план воспитательной работы	21
Раздел 3. Список литературы	23
3.1. Литература для педагога	23
3.2. Литература для обучающихся	26
Раздел 4. Приложения	26
4.1. Контрольно-измерительные материалы	26
4.2. Квалификационные упражнения для начального и тренировочного этапа спортивной подготовки	30
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	35
4.4. Календарно-тематический план	36

Раздел 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Юный стрелок» имеет физкультурно-спортивную *направленность* и ориентирована на развитие у детей интереса к военно-прикладным видам спорта.

Актуальность программы

Практическая стрельба, как вид спорта, помогает решать основную задачу дополнительного образования в сфере физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Практическая стрельба увлекательный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, телосложения.

Новизна программы выражается в разнообразии форм работы с обучающимися, которые дают возможность ориентироваться в жизненных ситуациях, способствуют развитию их способностей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется психологическая устойчивость. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

Специальный отбор по уровню успеваемости в школе и дисциплине не производится. В составе одной группы желательна максимальная разница в возрасте учащихся не более двух лет. Обучение по образовательной программе организовано с учетом возрастных особенностей.

Возрастные особенности обучающихся

Подростковый возраст от 11 до 14 лет. Основное содержание -

формирование физического, социального, умственного, эмоционально-личностного развития подростка. На этот возраст приходятся сложные процессы перестройки организма, развития самосознания, формирования нового типа отношений со взрослыми и сверстниками, расширения сферы интересов.

Юношеский возраст от 15 до 16 лет. Завершаются процессы физического созревания человека. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения.

Объём программы - данная образовательная программа рассчитана на 1 года обучения и реализуется за 144 часа учебного времени:

Срок освоения программы - 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Форма реализации образовательной программы – традиционная модель.

Организационные формы обучения – индивидуально-групповая, занятия проводятся в группах одного возраста (допустимо разница в возрасте до 2 лет), в составе группы 10 чел.

Режим занятий:

1-й год обучения

- школьники (11-15 лет), 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин. с перерывом 15 мин.), итого 4 часа в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам практической стрельбы.

Задачи:

предметные:

Первый год обучения

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- ознакомить обучающихся с общими сведениями об оружии, используемом при стрельбе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из оружия;

- формировать навыки меткой стрельбы из оружия на различные расстояния из различных положений.

метапредметные:

- развить глазомер, скорость, точность и координацию движений;
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умение правильно анализировать свои действия;
- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта;
- развитие у обучающихся навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе;
- научить обучающихся ориентироваться в сложной ситуации.

личностные:

- воспитание дисциплины, чувства ответственности;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;

1.3. Содержание программы

Первый год обучения

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	наблюдение
2	Дисциплина и безопасность	2	2	4	опрос
3	История стрелкового оружия	2	0	2	Зачёт
4	Материальная часть оружия	4	2	6	Зачёт
5	Теоретические основы стрельбы	6	4	10	Зачёт
6	Подготовка оружия к стрельбе	1	5	6	Зачёт
7	Общая физическая подготовка стрелка	1	9	10	Зачёт
8	Психологическая подготовка стрелка	4	0	4	Зачёт
9	Предварительные упражнения - холостая тренировка	0	4	4	Зачёт
10	Устройство оружия	2	2	4	Зачёт
11	Приведение оружия к нормальному бою	0	4	4	Зачёт
12	Подготовительные упражнения по стрельбе	0	8	8	Зачёт
13	Вспомогательные упражнения по стрельбе	0	12	12	Выполнение упражнений
14	Основные упражнения по стрельбе	0	20	20	Выполнение упражнений
15	Стрелковые игры	0	6	6	соревнования

16	Техника стрельбы на разные дистанции.	0	20	20	Выполнение упражнений
17	Соревнования по стрельбе	0	12	12	Сдача норматива
18	Классификационные соревнования	0	8	8	Сдача норматива
19	Итоговое занятие	2	0	2	Сдача норматива
Итого:		26	118	144	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб

2. Дисциплина и безопасность (4 часа)

Теория (4 часа): Общие требования. Правила обращения с оружием. Права, обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы. Правила поведения в помещении для проведения стрельб, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

3. История стрелкового оружия (2 часа)

Теория (2 часа): Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

4. Материальная часть оружия (6 часов)

Теория (4 часа): Назначение и боевые свойства оружия. Общее устройство оружия. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле.

Практика (2 часа): Осмотр оружия. Уход за оружием.

5. Теоретические основы стрельбы (10 часов)

Теория (6 часов): Приёмы и правила стрельбы из оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача оружия. Факторы, влияющие на

траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

Практика (4 часа): Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

6. Подготовка оружия к стрельбе (6 часов)

Теория (1 час): Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики оружия.

Практика (5 часов): Заряжение оружия. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

7. Общая физическая подготовка стрелка (10 часов)

Теория (1 час): Значение общей и специальной физической подготовки.

Практика (9 часов): Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

8. Психологическая подготовка стрелка (4 часа)

Теория (4 часа): Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах, Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

9. Предварительные упражнения-холостая тренировка (4 часа)

Практика (4 часа): Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без патронов. Тренировка в удержании оружия, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

10. Устройство оружия (4 часа)

Теория (2 часа): Углубленное изучение устройства и работы частей и механизмов оружия.

Практика (2 часа): Необходимые действия по обслуживанию оружия.

11. Приведение оружия к нормальному бою (4 часа)

Практика (4 часов): Проверка боя оружия. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

12. Подготовительные упражнения по стрельбе (8 часов)

Практика (8 часов):

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из карабина сидя за столом с опорой локтями о стол.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из оружия.

Упражнение 4. Прицеливание из карабина по фигурным мишеням

Упражнение 5. То же из пистолета.

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из карабина стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из карабина без патронов. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

13. Вспомогательные упражнения по стрельбе (12 часов)

Практика (12 часов):

Упражнение 12. Стрельба из карабина по белому листу бумаги для выработки

навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из карабина по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

14. Основные упражнения по стрельбе (20 часов)

Практика (20 часов):

Упражнение 18. Стрельба из карабина по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из карабина по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из карабина по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

15. Стрелковые игры (6 часов)

Практика (6 часов): «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов – 3 по 10.

Соревнования по стрельбе из оружия «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени,

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

«Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

«Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

«График»- для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

«Турнир»- для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

«Выбивание» - аналогичная предыдущей игре.

16. Техника стрельбы на разные дистанции (20 часов)

Практика (20 часов): Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 10, Стрельба по квадрату 14x14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 10. Задание попасть в квадрат.

Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке оружия.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой, с опорой локтями. Выстрелов 3x10.

17. Соревнования по стрельбе (12 часов)

Практика (12 часов): проводятся между обучающимися объединения.

18. Классификационные соревнования (8 часов)

Практика (8ч.): Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из оружия.

19. Итоговое занятие (2 часа)

Теория (2часа): Проверка знаний пройденного теоретического материала.

1.4. Планируемые результаты

В процессе освоения и по окончании программы у обучающиеся будут формироваться:

метапредметные навыки:

- глазомер, скорость, точность и координацию движений;
- выносливость, трудолюбие, меткость, умение правильно анализировать свои действия;
- кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта;
- решение коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе;
- умение ориентироваться в сложной ситуации.

личностные качества:

- дисциплина, чувство ответственности;
- умение работать в команде;
- мотивация к здоровому образу жизни;

предметные навыки и умения (обучающиеся будут знать и уметь):

Первый год обучения

- основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта;
- общие сведения об оружии, используемом при стрельбе;
- приемы безопасности при стрельбе из оружия;
- метко стрелять из оружия на различные расстояния из различных положений.

Раздел 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	07 сентября	31 мая	36	72	144 часа	2 раза по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий, и оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами; стрелковая галерея, оружейная комната.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматического оружия; пневматическое оружие; пульки для стрельбы из пневматического оружия; газ для пневматического оружия; упоры, столы для стрельбы; лента для заклейки попаданий на мишени; мишень «тарелка», мишень «Мини-Поппер» на стрелковую галерею; стойка в сборе для мишени на стрелковую галерею; таймер на стрелковую галерею; установка для качающейся мишени на стрелковую галерею; перегородка (в том числе с портом) на стрелковую галерею; наушники, очки защитные на занимающегося; бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба», МКПС) на занимающегося; стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумок) на занимающегося Патрон к пистолету калибр 9 x 19 мм на занимающегося; пистолет, карабин на занимающегося.

Информационное обеспечение: - Федерация практической стрельбы России (ФПСП): [сайт]. Москва. -URL:<https://ipsc.ru/> (дата обращения 10.01.2025). - Текст: электронный;

- Международная конфедерация практической стрельбы(IPSC): [сайт]. Марагони Майорка. - URL: <https://www.ipsc.org/> (дата обращения 10.01.2025). - Текст: электронный;

- Федерация стрелкового спорта России (ФССР): [сайт]. Москва. -URL: <https://фсср.рф/> (дата обращения 10.01.2025). - Текст: электронный;

- Министерство спорта РФ: [сайт]. Москва. -URL:<https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 10.01.2025). -Текст: электронный;

- официальный интернет-сайт ФПСП <https://ipsc.ru/>

Кадровое обеспечение:

Переладов Дмитрий Игоревич- педагог дополнительного образования.

Образование: высшее (Новосибирский государственный педагогический университет, 2007г).

Повышение квалификации:

- АНО ДПО «Оренбургская бизнес-школа», «Спортивная тренировка», Тренер, 01.08.22г

- РЦ подготовки инструкторов по стрельбе, Инструктор по стрельбе, 17.02.2023г

2.3. Формы аттестации

Важнейшим звеном деятельности педагога является учет, проверка, оценка знаний, умений и навыков обучающихся. На занятиях используются следующие виды диагностики:

- входная диагностика (в начале учебного года);
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточная диагностика (в середине учебного года);
- итоговая диагностика (в конце учебного года).

На занятиях диагностика проводится с помощью различных методов: - тестовая (устные опросы); - наблюдение (фиксация ошибок в технике, разбор

выполнения упражнений); -практическая (контрольные стрельбы, нормативы по времени (сборка оружия, скоростная стрельба)); - аналитическая (самооценка, сравнение мишеней «до/после» обучения); - соревновательная (участие во внутренних турнирах).

Особенности для возрастных групп 11–14 лет: стандартные требования + элементы тактики. 15–16 лет: полная программа с акцентом на скоростную стрельбу. Важно: Результаты фиксируются в индивидуальной карте обучающегося.

2.4. Оценочные материалы

Оценка степени обученности по В.П. Симонову.

Качество обучения десятибалльной шкалы характеризуется по пяти его показателям:

- *высокое качество* (ВК) – это «перенос» ЗУН в практику;
- *хорошее качество* (ХК) – «элементарные умения и навыки»;
- *среднее* (СК) – «понимание»;
- *низкое* (НК) – «запоминание»;
- *плохое качество* (ПК) – «узнавание» (различение, распознавание).

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся

10-ти балльная шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении , но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отрабатываемое учебное действие за педагогом
3 балла посредственно	Запомнил большую часть учебной информации , но объяснить свойства, признаки явления не может .	Выполняет действия, допускает ошибки , но не замечает их.
4 балла удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике , но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме . Действует механически , без глубокого понимания.
5 баллов недостаточно хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия .
6 баллов хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических	Выполняет задания, действия по образцу , проявляет навыки целенаправленно-организованной

	знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	деятельности, проявляет самостоятельность.
7 баллов очень хорошо	Четко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко , без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки , которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.

2.5. Методические материалы

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно.

Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным.

Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время, как педагог занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в холостую.

Словесный: объяснение, рассказ, беседа, консультация.

Формы обучения: теоретические занятия, практические занятия, комбинированные формы. Проведение и участие в соревнованиях по практической стрельбе.

Методика организации теоретических и практических занятий

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказ, беседа, показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки в совершенствовании техники стрельбы из оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе, предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога.

Меры по обеспечению безопасности учебных занятий и соревнований включают: контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище; формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими; контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих; исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков; оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием (Приложение 3).

Перечень основных информационных ресурсов

1. Основные методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Приказ Министерства спорта России от 06.09.2013 N 715, приложение № 21.), нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «практическая стрельба».

2. В. А. Крючин «Практическая стрельба», 2006

3. А. И. Кондрух «Организация и проведение соревнований по практической стрельбе в России», - М., 2016.

4. Правила вида спорта «практическая стрельба» (пистолет, карабин, ружье) - в последней редакции.

5. Бьерн Н. Практическая стрельба в подготовке сотрудников силовых структур/ [Электронный ресурс]. URL: <https://lastday.club/prakticheskaya-strelba-v-podgotovke-sotrudnikov-silovyih-struktur>

6. Пахомов Д.П. Средства спортивной тренировки в практической стрельбе / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.practical-shooting.ru/sport/library/sredstva-sportivnoi-trenirovki-v-prakticeskoi-strelbe>

7. Романов Е.И., Носатый Р.И., Морозова Д.А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/89PDMN618.pdf>

8. Методика тренировки <http://www.practical-shooting.ru/arts/library/>

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: формирование инициативной, организованной, самостоятельной и социально ответственной личности обучающегося средствами мотивации к познанию нового, потребности здорового образа жизни через проведение культурно-воспитательных и патриотических мероприятий с детьми, взаимодействия с их родителями и социумом.

Задачи:

- воспитание дисциплинированности и ответственности;
- воспитание потребности в активном образе жизни;
- развитие координации движений, речи, памяти, умения взаимодействовать с взрослыми, ровесниками, младшими и старшими товарищами;
- формирование мотивации к познанию нового, интереса к истории и героическим личностям нашей Родины;
- формирование потребности в волонтерской и благотворительной деятельности;
- развитие потребности личностного самосовершенствования;
- развитие творческого потенциала.

Виды, формы и содержание деятельности

Виды воспитания:

Умственное воспитание. Данный вид воспитания ориентирован на развитие интеллектуальных способностей, интереса к познанию окружающей действительности и самопознанию.

Трудовое воспитание. Такое воспитание заключается в развитии и подготовке ответственного и творческого отношения к трудовой деятельности, накоплении профессионального опыта.

Эстетическое воспитание. Такой вид воспитания подразумевает формирование эстетического отношения к реальности, которое предполагает наличие у индивида способности видеть и воспринимать прекрасное.

Физическое воспитание заключено в соответствующем физическом развитии, воспитании силы воли и характера и направлено на повышение уровня работоспособности человека.

Гражданское воспитание. Результатом такого воспитания должно стать ответственное отношение к семье, окружающим людям, своей стране.

Экономическое воспитание. Воспитательный процесс данного вида направлен на развитие экономического мышления человека в различных масштабах.

Экологическое воспитание основано на понимании неоспоримой ценности природы.

Правовое воспитание, кроме знания своих прав и обязанностей, учит нести ответственность за их несоблюдение.

Свободное воспитание. При таком подходе воспитание заключается в помощи естественно развивающемуся ребенку в процессе освоения им окружающего мира и самоопределяющемуся в нем.

Социальное воспитание является составной частью контролируемой социализации. Социализация достигается за счет планомерного создания специальных условий и взаимодействия в них людей, групп, коллективов, организаций.

Нравственное воспитание. Данный вид воспитания - это одна из форм формирования и наследования нравственности в обществе.

Нравственное воспитание не является обучением нравственности. Оно выражает потребность общества осознанно влиять на процесс, который является очень индивидуализированным и в большинстве случаев протекает стихийно.

Внешкольное воспитание решает поставленные задачи воспитательного характера во внешкольных образовательно-воспитательных учреждениях, организациями и различными обществами.

Формы деятельности

Воспитательная деятельность как деятельность имеет все компоненты деятельности: исполнителя, цель, предмет, средства, совокупность действий, результат. Воспитание проводится как на учебных занятиях объединения, через содержание образовательной программы и формы работы с детьми, так и во внеурочной деятельности (соревнования, экскурсии, учебно-тренировочные сборы, акции, волонтерская деятельность и другое).

Содержание деятельности

Предметом воспитательной деятельности явится выделенная совокупность необходимых личностных качеств и приемлемых в социуме форм их проявления.

Средствами, при помощи которых осуществляется воспитательная деятельность, являются природные свойства и качества, принадлежащие человеку, наличие социальных качеств и вспомогательные средства: художественные тексты, теле- и кинофрагменты, содержащие и представляющие совокупность необходимых личностных социальных качеств, методические пособия, письменные принадлежности, различные инструменты и т. п., использование которых позволяет достичь цели воспитательной деятельности.

Планируемые результаты воспитания

1. Осознание требуемых норм и правил поведения.
2. Переход знаний в убеждения.
3. Воспитание чувств.
4. Деятельность и поведение, соответствующие требованиям общества и культурным нормам.

Оценка результатов воспитания

1. Критерии воспитанности учащихся: степень приобщения к нравственным ценностям; степень ориентации в правилах, нормах, идеалах и ценностях общества и мера руководства ими в поступках и действиях; приобретенные на их основе личностные качества.

2. Показатели воспитанности: проявления критериев: внешний облик, речь, манера поведения, отдельные поступки, отношение к деятельности, стиль общения.

2.7. Календарный график воспитательной работы

№ п/п	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения
1.	Лекторий для родителей «Безопасность юных стрелков»	1. Социальное 2. Правовое	Техника безопасности детей на занятиях, при передвижении по городу, на общественном транспорте, при участии в культурно-воспитательных мероприятиях	Сентябрь
2.	Медиазанятие «Дорожная грамота»	1. Социальное 2. Правовое	Занятия по правилам дорожного движения, в том числе и по маршруту обучающихся	Сентябрь
3.	Участие в сборе крышек и использованных батареек в ДМЦ «Флагман»	1. Экологическое 2. Гражданское 3. Социальное	Целью данного мероприятия является приобщение детей к глобально важным тенденциям во всем мире, заключающихся в борьбе с экологической катастрофой из-за потребительского отношения к планете	Октябрь
4.	Лекторий для родителей «Безопасность обучающихся в новых условиях режима повышенной готовности»	1. Экологическое 2. Гражданское 3. Правовое	Целью является ознакомление с правилами поведения в условиях эпидемиологической ситуации	Ноябрь
5.	Городские соревнования по огневому многоборью	1. Патриотическое 2. Социальное 3. Физическое 4. Умственное 5. Гражданское 6. Правовое	Выявление лучших, развитие навыка стрельбы из пневматической винтовки	Декабрь
6.	Участие в Рождественском пушкинском балу	1. Эстетическое 2. Социальное 3. Физическое 4. Умственное	Формирование коммуникативной культуры, через развитие и укрепление совместной, созидательной деятельности. - формирование более глубокого интереса к историческому и культурному наследию страны.	декабрь
7.	Учебно-спортивные сборы на базе санаторно-курортного комплекса «Лесная сказка» (г. Бердск)	1. Патриотическое 2. Эстетическое 3. Социальное 4. Физическое 5. Умственное 6. Гражданское 7. Правовое	Мероприятие проводится с целью повышения уровня профильной подготовки, нацелено на командообразование и дальнейшее определение основных, резервных составов команды	Январь
8.	Всероссийская игра – викторина «Морской снайпер»	1. Умственное 2. Социальное	Выявление лучших, развитие кругозора, знакомство с историей России	Январь

9.	Вечер воспоминаний «Живая память», посвящённый героически погибшим выпускникам центра "Флагман ВПМШ «Штурман» и «Вовинам Вьет Во Дао»: Петеримову Владимиру и Агееву Данилу	1. Гражданское 2. Патриотическое	В целях патриотического воспитания	Вечер воспоминаний «Живая память», посвящённый героически погибшим выпускникам центра Флагман
10.	Акция «Километр красоты», посвящённая международному женскому дню	1. Патриотическое 2. Эстетическое 3. Социальное 4. Гражданское	Поздравления женщин с Международным женским днём	Март
11.	Вахта памяти у памятника Борису Богаткову	5. Патриотическое 6. Эстетическое 7. Социальное 8. Физическое 9. Умственное 10. Гражданское 11. Правовое	В целях патриотического воспитания	Март
18.	Первенство Новосибирской области по стрельбе из пневматической винтовки	1. Патриотическое 2. Физическое 3. Умственное 4. Социальное	Выявление лучших, развитие навыка стрельбы из пневматической винтовки	Апрель
19.	Соревнования по морскому многоборью в дисциплинах «двоеборье», «троеборье»	5. Патриотическое 6. Физическое 7. Умственное 8. Социальное	Выявление лучших	Апрель
20.	Участия в параде Победы, 9 мая в г. Новосибирске	1. Патриотическое 2. Гражданское 3. Физическое 4. Правовое	В целях патриотического воспитания	Май
22.	Участие в масштабном проекте «Бал Победы» в рамках празднования великой Победы	1.Гражданское 2.Патриотическое	Создание условий для приобщения подрастающего поколения к духовно-нравственным и культурным ценностям, реализация творческих и познавательных способностей, формирования чувства гордости за свою страну.	Май

Примечание:

Регулярно проводится инструктаж и мероприятия по технике безопасности, в том числе и на тему предотвращения экстремальных ситуаций, в условиях эпидемиологической обстановки.

На каждый месяц составляется план мероприятий с уточнением даты, места и количества участников.

На время каникул составляется отдельный план.

План воспитательной работы является рабочим и может дополняться, изменяться в зависимости от реальной жизненной ситуации и дополнительно возникающих условий, состава учебных групп.

Раздел 3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Литература для педагога

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 25.07.2002 г. № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
5. Федеральный закон от 27.06.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».
6. Федеральный закон № 304 от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся» (01.09.2020).
7. Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».
8. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
9. Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10.
10. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3.

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 26.09.2022г.).

14. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 № 3/22)).

15. Профессиональный стандарт: Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.09.2017 г., регистрационный № 48226).

18. Приказ Министерства образования Новосибирской области «Об информационной системе «Навигатор дополнительного образования Новосибирской области» от 08.04.2020 г. № 138-1-В.

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 Санитарно-Эпидемиологические правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

20. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

21. Устав МБУДО «ДМЦ «Флагман».

22. Должностные инструкции педагогов дополнительного образования.

Литература по предмету

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Б. Р. Голощапов.- 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 310
3. Дмитриевский АА. ВНСШНЯЯ баллистика. - М.: Воениздат, II 979.
4. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. — М.: Физкультура и СПОРТ, 1967.
5. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
6. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000. - МВД РФ, 2000.
7. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М., 2009.
8. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. М.: Военная академия имени Ф.Э. Дзержинского, 2002.
9. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс, 2005.
10. Макарова ГЛ. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
11. П.НИКИТУШКИН ВГ. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005.
12. Озолин НГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - м.: Аст, 2004.
13. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.

14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
16. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
17. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. — М.: Спорт Академ Пресс, 2000.
18. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1995.
19. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
20. Физиология человека. — М.: Физкультура и спорт, 1970.

3.2. Литература для обучающихся

1. Поляков М.И. Стрельба влет / М.И. Поляков. – М.: Изд-во Грант-Фаир, 2011
2. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ России, 2010.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба утвержденного приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. N 146.
4. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба: Учеб. пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - М.: Дивизион, 2012.

Раздел 4

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

4.1. Контрольно-измерительные материалы

Диагностика воспитанности качеств личности

На основе педагогического наблюдения показатели развития личностных

качеств оцениваются с помощью баллов:

- 0 – никогда не проявляется;
- 1 – проявляется крайне редко;
- 2 – проявляется иногда;
- 3 – проявляется всегда.

Мотивация выбора объединения

Дети заполняют анкету, выбирая ТОЛЬКО ОДИН вариант из предложенных.

№	Вопрос	Количество выборов
1.	Хочу занять своё свободное время	
2.	Хочу подготовиться к выбору профессии	
3.	Хочу общаться	
4.	Хочу найти новых друзей	
5.	Хочу узнать новое и интересное	
6.	Считаю, что знания пригодятся в жизни	
7.	Нравится, как педагог ведёт занятия	
8.	Хочу заниматься любимым делом	

Нормативы по сборке – разборке АК (в секундах)

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Более 120	110 – 100	60 – 90

Упражнения по стрельбе из пневматической винтовки МП-512 (из 5 выстрелов)

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
10 – 12 баллов	13 – 15 баллов	16 – 20 баллов

Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Для определения исходного уровня подготовленности и контроля её динамики используются следующие упражнения:

-на этапе начала обучения:

- бег 400/1000 метров;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания;
- прыжки в длину с места.

-по итогам обучения:

- бег 500 / 1000 метров;
- подъем туловища из положения лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки в длину с места;
- приседание;
- первый выстрел (сек);
- «Билл-Дрилл» (хит фактор).

Нормативы по физической подготовке (в соответствии с таблицей) необходимо набрать не менее 8 баллов.

Физические качества	Контрольно-приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет		Баллы
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	6,30		6,00		5,30		5,00		Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0
	Бег 400 метров (мин. сек.)		3,40		3,30		3.20		3.10	
Сила	Подъем туловища из положения лежа	10	8	12	9	14	10	16	11	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балла за каждое последующее повторение.
	Приседания за 15 сек	10	8	11	9	12	10	13	11	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	7	14	8	16	9	18	10	

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	140	175	150	185	155	200	160	Выполнители норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр о Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр от минимальной дистанции.т минимальной дистанции.
----------------------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пневматический»				
1.1.	Бег на 30 м	с	5.7 не более	6.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	11.10 не более	13.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9.0 не более	9.4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			150	135
2.1.	Бег на 60 м	с	9.6 не более	10.6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	10.00 не более	12.10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8.1 не более	9.0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			170	150

3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	+6	+7
3.6.	Челночный бег 3х10 м	с	7.9 не более 8.9	
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее 195	160
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	15 не менее 2	15
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 35	31
3.1.	Бег на 60 м	с	8.8 не более 10.5	
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	- не более 12.00	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	15.00 не более -	
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27	9
			не менее	

Приложение 2

4.2. Квалификационные упражнения для начального и тренировочного этапа спортивной подготовки

Данные упражнения имеют целью отработку и проверку стрелковых навыков для обучающихся практической стрельбе (пневматический пистолет), а также дают понимание об уровне владения стрелком теми или иными базовыми элементами. Наряду с нормативами физической подготовки эти упражнения рассматриваются как комплекс контрольных упражнений для оценки технической и специальной физической подготовки стрелка и используются для зачисления и перевода в группы на этапе начальной и тренировочной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» пневматический пистолет.

Для начального и тренировочного этапов спортивной подготовки каждое из упражнений включает в себя один или два элемента базовой техники практической стрельбы.

Упражнение №1 «ПЕРВЫЙ ВЫСТРЕЛ»

Мишень: металлическая тарелка диаметром 12см, высота по верхнему краю 1,5м. Расстояние до мишени: 6м.

Положение готовности оружия: № 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени.
Порядок выполнения: по стартовому сигналу поразить мишень одним выстрелом.
Количество попыток: 3

Результат (время) фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде X.XX секунд и заносится в прилагаемую таблицу.

Упражнение №2 «ПЕРВЫЙ ВЫСТРЕЛ, ПЕРЕЗАРЯДКА, ВЫСТРЕЛ»

Мишень: металлическая тарелка диаметром 12см, высота по верхнему краю 1,5м. Расстояние до мишени: 6м.

Положение готовности оружия: № 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени.

Порядок выполнения: по стартовому сигналу поразить мишень одним выстрелом, произвести смену магазина, поразить мишень еще одним выстрелом.

Количество попыток: 3

Результат (время) фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде X.XX секунд и заносится в прилагаемую таблицу.

Упражнение №3 «ЭЛЬ-ПРЕЗИДЕНТ»

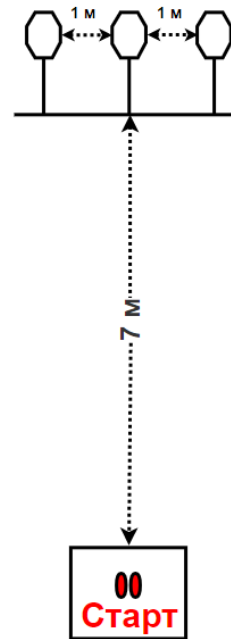
Мишени: 3 картонные мини-IPSC мишени, высота по верхнему краю 1,5м, расположенные по фронту на расстоянии 1м друг от друга.

Расстояние до мишеней: 7м. Положение готовности оружия: №1

Стартовая позиция: стрелок стоит спиной к мишени, ладони подняты выше уровня плеч. Порядок выполнения: по звуковому сигналу стрелок разворачивается через сильное плечо с одновременным выхватыванием оружия из кобуры и производит шесть выстрелов, соответственно, по два выстрела в каждую мишень. Затем производится смена магазина, и снова поражает три мишени каждую двумя выстрелами.

Количество попыток: 2

Эль-Президент



Результат в виде хит-фактора фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде XX.XX и заносится в прилагаемую таблицу.

Упражнение № 4 «СТРЕЛКОВЫЙ ЧЕЛНОЧОК»

Мишени: 2 стальные тарелки диаметром 12см, высота по верхнему краю 1,5м. Расстояние до мишеней: 8м.

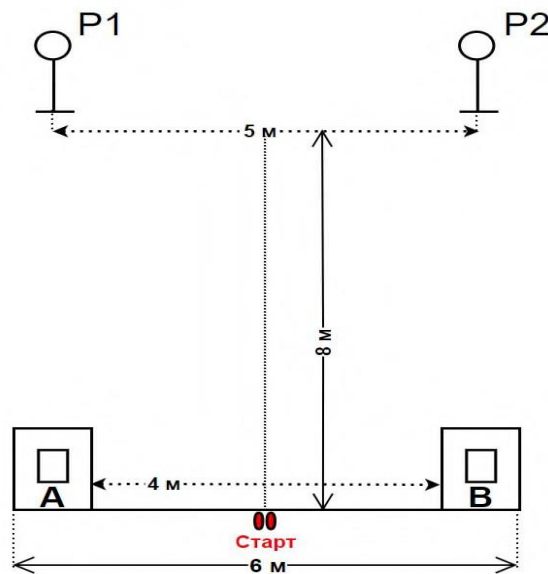
Минимальное количество выстрелов: 8. Положение готовности оружия: №1

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени, на стартовой отметке. Порядок выполнения: по звуковому сигналу стрелок поражает мишень Р1 через порт А одним выстрелом, затем перемещается и поражает мишень Р2 через порт В одним выстрелом, после чего повторяет данное упражнение в той же последовательности еще три раза без остановки.

Количество попыток -1.

Результат (время) фиксируется для каждого спортсмена и заносится в таблицу.

Стрелковый челночок



Упражнение № 5 «ROUNDABOUT»

Мишени: 12.5см металлическая тарелка – 2 шт., 15см металлическая тарелка – 2 шт., 15см StopPlate – 1 шт.

Минимум выстрелов: 25. 5 этапов по 5 выстрелов.

Результат стрелка: сумма времен четырех лучших этапов с учетом штрафов.

Штрафы: все штрафы суммируются ко времени на этапе.

Промах по мишени (если мишень остается непораженной) +3с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел.

Нарушение процедуры выполнения упражнения +3с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведенный с нарушением процедуры +3с.

Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3с. Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно на площадке А, лицом к мишеням, запястья и руки подняты выше плеч и полностью видимы сзади, на уровне наушников.

Положение оружия: оружие заряжено (патрон в патроннике), в кобуре. Процедура выполнения:

Этап 1: по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1 – Т5 одним выстрелом каждую. Финишная мишень Т5 должна быть поражена последней.

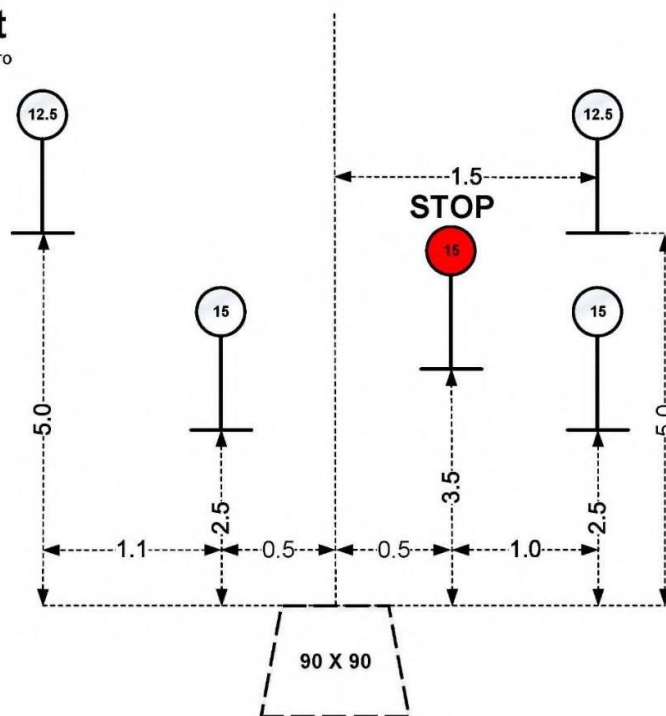
Этапы 2–5 повторяют этап 1.

Количество попыток-1. Результат в виде XX.XX секунд заносится в таблицу.

Углы безопасности: 180 градусов.

RoundAbout

Высота мишени до верхнего края тарелки - 150 см



Упражнение № 6

Мишени: 2 IPSC-мини мишени высота по верхнему краю 1,5 м, 2 низкие IPSC-мини мишени, 2 IPSC мини-поппера, 2 металлические тарелки 12 см, 2 NS (перекрытие зачетной мишени по букву А).

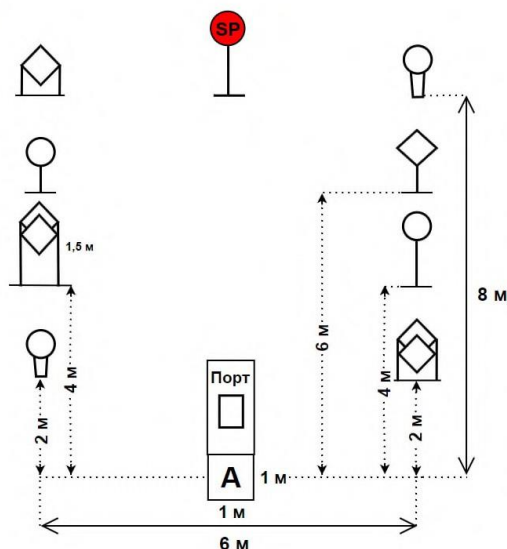
Расстояние до мишеней: по схеме. Минимальное количество выстрелов: 12. Положение готовности оружия: №1.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени внутри зоны А. Порядок выполнения: по звуковому сигналу поразить все мишени по мере видимости. Стоп-плейт поражается через порт.

Количество попыток: 2.

Результат в виде хит-фактора фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде XX.XX и заносится в прилагаемую таблицу.

№ 6



Приложение 3

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у спортсмена к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого спортсмена с правилами техники безопасности.

Общие требования безопасности при занятиях «практической стрельбой»:

К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного спортивного оборудования;
- при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий:

Выполнять все действия только по указанию тренера.

Не брать на огневом рубеже пневматический пистолет, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.

Не выносить заряженный пневматический пистолет с линии огня.

Не оставлять заряженный пневматический пистолет на линии огня.

Не направлять пневматический пистолет (заряженный, незаряженный, неисправный) втыл, на присутствующих и в стороны.

Заряжать пневматический пистолет только на линии огня по команде тренера «Зарядить оружие, приготовиться!».

Держать пистолет разряженным в кобуре со скрытым курком.

Требования безопасности по окончании занятий:

После окончания стрельбы разрядить пневматический пистолет, по команде тренера «разрядить оружие», показать, если разряжено контрольный спуск в кобуру если пистолет, открыть затвор вставить флажок безопасности, ствол в верх если ружье или карабин.

Чистку пневматического пистолета произвести по указанию тренера в специальном месте.

Осмотр мишеней производить только после команды тренера «отбой к мишеням».

О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.

Приложение 4

4.4. Календарно - тематический план

на 2026-2027 учебный год

техническая направленность

«Юный стрелок»

Первый год обучения

Группа: № 1.1.

2 занятия в неделю: сб-2 часа, вск-2 часа

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы
1.	05.09	Сб	Вводное занятие.	2
2.	06.09	вск	Дисциплина и безопасность. Правила обращения с оружием	2
3.	12.09	Сб	Дисциплина и безопасность. Правила поведения в помещении	2
4.	13.09	вск	История стрелкового оружия. Возникновение и развитие стрелкового оружия	2
5.	19.09	Сб	Материальная часть оружия	2
6.	20.09	вск	Материальная часть оружия	2
7.	26.09	Сб	Теоретические основы стрельбы	2
8.	27.09	вск	Материальная часть оружия	2
9.	03.10	Сб	Теоретические основы стрельбы	2
10.	04.10	вск	Теоретические основы стрельбы	2
11.	10.10	Сб	Теоретические основы стрельбы	2
12.	11.10	вск	Подготовка оружия к стрельбе	2
13.	17.10	Сб	Подготовка оружия к стрельбе	2
14.	18.10	вск	Подготовка оружия к стрельбе	2
15.	24.10	Сб	Теоретические основы стрельбы	2
16.	25.10	вск	Предварительные упражнения - холостая тренировка	2
17.	31.10	Сб	Общая физическая подготовка стрелка	2
18.	01.11	вск	Предварительные упражнения - холостая тренировка	2
19.	07.11	Сб	Общая физическая подготовка стрелка	2
20.	08.11	вск	Психологическая подготовка стрелка	2
21.	14.11	Сб	Устройство оружия	2
22.	15.11	вск	Общая физическая подготовка стрелка	2
23.	21.11	Сб	Психологическая подготовка стрелка	2
24.	22.11	вск	Устройство оружия	2
25.	28.11	Сб	Приведение оружия к нормальному бою	2
26.	29.11	вск	Общая физическая подготовка стрелка	2
27.	05.12	Сб	Приведение оружия к нормальному бою	2
28.	06.12	вск	Подготовительные упражнения по стрельбе (1,2,3)	2
29.	11.12	Сб	Подготовительные упражнения по стрельбе (4,5)	2
30.	12.12	вск	Подготовительные упражнения по стрельбе (6,7,8)	2
31.	18.12	Сб	Подготовительные упражнения по стрельбе (9,10,11)	2
32.	19.12	вск	Соревнования по стрельбе	2
33.	25.12	Сб	Вспомогательные упражнения по стрельбе (12)	2
34.	26.12	вск	Вспомогательные упражнения по стрельбе (13)	2
35.	16.01	Сб	Вспомогательные упражнения по стрельбе (14)	2
36.	17.01	вск	Вспомогательные упражнения по стрельбе (15)	2
37.	23.01	Сб	Соревнования по стрельбе	2
38.	24.01	вск	Вспомогательные упражнения по стрельбе (17)	2
39.	30.01	Сб	Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из карабина	2
40.	31.01	вск	Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из карабина	2
41.	06.02	Сб	Основные упражнения по стрельбе. Сидя за столом	2
42.	07.02	вск	Вспомогательные упражнения по стрельбе (16)	2
43.	13.02	Сб	Основные упражнения по стрельбе (по круглой мишени лежа с упора)	2
44.	14.02	вск	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
45.	20.02	Сб	Основные упражнения по стрельбе (по круглой мишени стоя без упора)	2
46.	21.02	вск	Соревнования по стрельбе	2
47.	27.02	Сб	Стрелковые игры	2
48.	28.02	вск	Общая физическая подготовка стрелка	2

49.	06.03	Сб	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
50.	07.03	вск	Основные упражнения по стрельбе (то же из пистолета одной рукой).	2
51.	13.03	Сб	Стрелковые игры	2
52.	14.03	вск	Основные упражнения по стрельбе (то же из пистолета двумя руками).	2
53.	20.03	Сб	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
54.	21.03	вск	Соревнования по стрельбе	2
55.	27.03	Сб	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
56.	28.03	вск	Основные упражнения по стрельбе (по круглой мишени лежа с упора)	2
57.	03.04	Сб	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
58.	04.04	вск	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
59.	10.04	Сб	Основные упражнения по стрельбе (то же из пистолета одной рукой).	2
60.	11.04	вск	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
61.	17.04	Сб	Основные упражнения по стрельбе. Сидя за столом	2
62.	18.04	вск	Соревнования по стрельбе	2
63.	24.04	Сб	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
64.	25.04	вск	Стрелковые игры	2
65.	02.05	Сб	Техника стрельбы на разные дистанции.	2
66.	08.05	вск	Соревнования по стрельбе	2
67.	15.05	Сб	Техника стрельбы на разные дистанции	2
68.	16.05	вск	Классификационные соревнования	2
69.	22.05	Сб	Классификационные соревнования	2
70.	23.05	вск	Классификационные соревнования	2
71.	29.05	Сб	Классификационные соревнования	2
72.	30.05	вск	Итоговое занятие	2
			ИТОГО	144