

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического  
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя  
Александра Невского» города Кирова

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического  
совета МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 01. 09. 2023, протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 01.09.2023 № 11

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»**

Возраст обучающихся: 11 -18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Федосимова Евгения Викторовна,  
Методист отдела ГПВиС

г. Киров, 2023 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы .....	7
Планируемые результаты программы .....	8
Учебно-тематический план .....	9
Содержание программы .....	11
Календарный учебный график .....	13
Календарный план воспитательной работы .....	15
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания .....	20
Способы определения результативности программы .....	20
Образовательные и учебные форматы .....	21
Материально-техническое обеспечение программы .....	24
Перечень информационно-методических материалов .....	26

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Инструктаж для обучающихся по технике безопасности на занятиях по стрелковой подготовке, охране жизни и здоровья обучающихся .....	28
Приложение 2. Диагностика личностных результатов .....	30
Приложение 3 Диагностика метапредметных результатов .....	32
Приложение 4. Диагностика предметных результатов .....	37

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

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

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

– Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020. – 24 с.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди школьников. Он воспитывает высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отечества. Чем больше ребенок получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными и законными способами.

**Значимость программы для региона.** Программа способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой и

спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и девиантного поведения, выявлению способностей и талантов детей в области физической культуры, раннему профессиональному самоопределению и профессиональной ориентации в интересах инновационного развития Кировской области, а также повышению уровня спортивной подготовки детей и молодежи к военной службе. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76.

**Отличительные особенности программы.** Программа ориентирована на развитие у детей, таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования по стрельбе и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юных стрелков, их волевых качеств. Они мобилизуют детей на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Меткий стрелок» входит обучение стрельбе из пневматической винтовки.

**Новизна программы.** Программа интегрирована в деятельность местного отделения ВВПОД «Юнармия», штабом которого в муниципальном образовании «Город Киров» является МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова. Юнармия очень популярна в школьной среде, потому что это уникальное общественное движение направлено на выявление и поддержку активных детей, получение ими инновационных знаний и практического опыта в различных сферах деятельности. Воспитательная деятельность Юнарии направлена на развитие личности детей и их включение в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Обучающиеся детского объединения,

погружаясь в атмосферу юнармейского движения, приобретают возможность, кроме занятий по программе, открыть в себе положительные качества личности, ощутить дух коллективизма, взаимопомощи, чувство социальной ответственности, осознать себя личностью, повысить самооценку за счет приобретения новых знаний, умений, навыков.

**Адресат программы.** Программа адресована детям в возрасте от 11 до 18 лет. Обучение по программе могут проходить как мальчики/юноши, так и девочки/девушки.

**Объем программы.** Программа рассчитана на девять месяцев обучения (один учебный год). Образовательный ресурс программы составляет 108 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы.** Программа соответствует стартовому уровню сложности.

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой, стрелковым спортом на основании медицинской справки или заключения врача о допуске к занятиям. В детское объединение принимаются дети без специальной подготовки. Учебные группы формируются с учетом возраста обучающихся. При наборе разновозрастной группы (от 11 до 18 лет) теоретический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным подгруппам: 11-14 лет и 15-18 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах. Такая организация работы объединения обеспечивают лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений старшими воспитанниками, а также даёт возможность работать с более младшими воспитанниками в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

Программа может быть сетевой, то есть может быть реализована с возможностью использования ресурсов муниципальных образовательных

учреждений на основе договоров о сетевой форме реализации образовательных программ, а именно: стрелковых тиров, пневматических винтовок, учебных кабинетов с мебелью для теоретических занятий. Реализация программы в рамках сетевого взаимодействия предусматривает также совместную реализацию с образовательными организациями массовых мероприятий воспитательного характера с целью развития единого образовательного пространства, формирования единой системы духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения. Сетевая форма реализации программы, как модель интеграции общего и дополнительного образования, обеспечивает увеличение охвата детей в возрасте от 11 до 18 лет дополнительным образованием, территориальную доступность дополнительного образования заявленного профиля в пределах муниципального образования «Город Киров», создание новых мест дополнительного образования в соответствии с целевыми установками Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

**Режим организации образовательной деятельности.** Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Учебные занятия проводятся один в неделю по три академических часа с двумя десятиминутными перерывами; продолжительность академического часа - 45 минут.

**Количество обучающихся в учебной группе.** Минимальное количество обучающихся – 10 человек, максимальное – 15 человек.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – обеспечение гражданско-патриотического воспитания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

ранняя профессиональная ориентация в рамках допризывной подготовки обучающихся через организацию занятий по пулевой стрельбе.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

- содействовать становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство, самообладание, самостоятельность и т.д.);
- содействовать формированию личностных свойств (трудолюбие, позитивная активность, самообразование, самосовершенствование и т.д.);
- содействовать повышению уровня общей культуры школьников.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- содействовать развитию устойчивого интереса к изучению стрелкового спорта;
- содействовать развитию умений работать в коллективе, развитию коммуникативных компетенций.

#### **Обучающие:**

- получение знаний об основах стрельбы, получение практических навыков стрельбы из пневматической винтовки;
- получение навыков участия в спортивных соревнованиях по пулевой стрельбе, достижение личных спортивных результатов.

### **Планируемые результаты программы**

#### **Личностные результаты:**

- морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, выдержка и т.д.);
- качества характера (трудолюбие, позитивная активность, самообразование, самосовершенствование и т.д.);



– осознанное отношение к спорту как неотъемлемой части общечеловеческой культуры, потребность в соблюдении правил и норм культуры.

Метапредметные результаты:

– повышение устойчивости к стрессовым ситуациям, демонстрация умения контролировать свои эмоции;

– демонстрация умения соотносить свои действия с планируемым результатом;

– демонстрация умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;

– демонстрация умения корректировать свои действия;

– приобретение практических навыков эффективных коммуникаций.

Предметные результаты:

– знание правил безопасности при обращении с пневматическим оружием, при проведении стрельб из пневматического оружия;

– знание правил поведения в тире, во время проведения соревнований;

– умение правильно изглавливать к стрельбе из различных положений, заряжать оружие, осуществлять стрельбу, разряжать и осматривать оружие после стрельбы, устранять задержки, возникающие при стрельбе, вести стрельбу по неподвижным целям;

– наличие спортивных результатов по итогам участия в соревнования по пулевой стрельбе.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	

1.	Вводное занятие. История возникновения стрелкового спорта в мире и в России.	3	3	0	-
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	3	2	1	Тест
3.	Виды стрелкового оружия. Основы техники и тактики стрельб.	12	3	9	Контроль исполнения на тренировках
4.	Начальные сведения о стрельбе.	15	3	12	Контроль исполнения на тренировках
5.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	9	0	9	Контроль исполнения на тренировках
6.	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	9	0	9	Контроль исполнения на тренировках
7.	Основные упражнения по стрельбе.	21	0	21	Контроль исполнения на тренировках. Выполнение норматива
8.	Подготовка к соревнованиям по пулевой стрельбе, участие в соревнованиях.	36	3	33	Итоговый тест, Результаты соревнований

	ИТОГО по программе:	108	14	94	
--	------------------------	-----	----	----	--

### **Содержание программы**

Раздел 1. Вводное занятие. История возникновения стрелкового спорта в мире и в России.

Теория: История мирового развития пулевой стрельбы как вида спорта. Стрелковый спорт в СССР и России. Современные виды стрелкового спорта: практическая стрельба, высокоточная стрельба. Интересные факты из истории развития стрелкового спорта.

Раздел 2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Теория: Инструкция по технике безопасности на занятиях по стрелковой подготовке и при проведении стрельб. Обязанности дежурного на занятиях в тире. Правила хранения оружия.

Практика: Ознакомление с пневматической винтовкой и ее устройством, стрелковым тиром.

Раздел 3. Виды стрелкового оружия. Основы техники и тактики стрельб.

Теория: Классификация стрелкового оружия. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Распределение внимания стрелка. Устойчивое внимание при производстве выстрела. Основные ошибки при производстве выстрела. Тактика стрельбы.

Практика: Тренировочные упражнения. Изготовка к стрельбе. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание. Производство выстрела. Дыхание при стрельбе.

Раздел 4. Начальные сведения о стрельбе.

Теория: Понятие о стрельбе и выстреле. Внутренняя и внешняя баллистика. Определение средней точки попадания пуль. Правила выполнения стрельбы.

Практика: Тренировочные упражнения по отработке правильного выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Заряжание и разряжение оружия.

Раздел 5. Подготовительные упражнения по стрельбе.

Практика: Прицеливание из пневматической винтовки по мишеням. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы, стоя без опоры длительно до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация действий стрелка.

Раздел 6. Вспомогательные упражнения по стрельбе.

Практика: Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10 x 10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

Раздел 7. Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Стрельба на кучность, меткость. Выполнение норматива по стрельбе.

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям по пулевой стрельбе.

Теория: Правила соревнований по пулевой стрельбе. Время на стрельбу. Перерывы в стрельбе. Изготовка к стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Замена стрелков. Методики снятия психологического напряжения.

Практика: Тренировки в стрельбе по требованиям соревнований. Участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

## Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на каждую учебную группу накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание. Календарный учебный график, включающий число, время проведения и конкретную тему занятия, проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом).

### Примерный календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дата проведения	Форма занятий	Количество часов	Наименование раздела	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	01.09.2023 - 30.09.2023	Групповая	12	Вводное занятие. История возникновения стрелкового спорта в мире и в России. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Виды стрелкового оружия. Основы техники и тактики стрельб.	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Тестирование Контроль исполнения на тренировках
2.	Октябрь	01.10.2023 – 31.10.2023	Групповая	12	Виды стрелкового оружия. Основы техники и тактики стрельб. Начальные сведения о стрельбе	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках
3.	Ноябрь	01.11.2023 – 30.11.2023	Групповая Индив.	15	Начальные сведения о стрельбе. Подготовительные	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках

					упражнения по стрельбе.		
4.	Декабрь	01.12.2023 – 31.12.2023	Групповая Индив.	12	Подготовительные упражнения по стрельбе. Вспомогательные упражнения по стрельбе	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках
5.	Январь	01.01.2024 – 31.01.2024	Групповая Индив.	9	Основные упражнения по стрельбе	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках
6.	Февраль	01.02.2024 – 29.02.2024	Групповая Индив.	12	Основные упражнения по стрельбе	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках
7.	Март	01.03.2024 – 31.03.2024	Групповая Индив.	12	Подготовка к соревнованиям по пулевой стрельбе, участие в соревнованиях	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках Результаты участия в соревнованиях
8.	Апрель	01.04.2024 – 30.04.2024	Групповая Индив.	15	Подготовка к соревнованиям по пулевой стрельбе, участие в соревнованиях	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках Результаты участия в соревнованиях
9.	Май	01.05.2024 – 31.05.2024	Групповая Индив.	9	Подготовка к соревнованиям по пулевой стрельбе, участие в соревнованиях	Г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Контроль исполнения на тренировках Результаты участия в соревнованиях Активность в массовых мероприятиях. Итоговый тест

## **Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы по программе формируется в соответствии с Программой воспитания МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова (далее – Учреждение) и содержит следующие направления:

- Гражданско-патриотическое воспитание.
- Духовно-нравственное воспитание.
- Эстетическое воспитание.
- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
- Трудовое воспитание.
- Экологическое воспитание.
- Ценности научного познания.

Содержание воспитательной работы с детьми реализуется через следующие виды и формы:

- Городские воспитательные мероприятия для обучающихся.
- Воспитательная работа в коллективе детского объединения.
- Воспитательная работа на учебных занятиях.
- Выездные массовые мероприятия обучающихся.
- Организация предметно-пространственной среды учреждения.
- Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
- Профилактическая деятельность.
- Социальное партнерство в организации и реализации массовых мероприятий.
- Профориентационная деятельность.

Содержание воспитательной работы с детьми, обучающимися по программе, изложено Плате воспитательной работы в детских объединениях Программы воспитания:

<b>Дата проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Место проведения, адрес</b>	<b>Исполнитель</b>
Сентябрь	Воспитательное мероприятие по правилам дорожного движения	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ГПВиС
Сентябрь	Воспитательное мероприятие по профилактике коронавируса	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ГПВиС
Ноябрь	Воспитательное мероприятие по профилактике вредных привычек	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ГПВиС
Декабрь	Акция, посвященная Дню памяти Александра Невского, «Александр-Невская ленточка»	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ
Декабрь	Новогодняя программа для обучающихся детских объединений, по заявкам – для школьников города	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ
Январь	Воспитательное мероприятие по профилактике экстремизма	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ГПВиС
Январь Февраль	Интерактивное занятие «Как слово наше отзовется» ко Дню борьбы со сквернословием). Подготовка для педагогов методических разработок по проведению занятия.	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ
Март	Акция, посвященная Всемирному Дню борьбы с туберкулезом, «Белый цветок»	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ Отдел КиЭ
Март	Подготовка и участие обучающихся детских объединений в конкурсе «Чудеса своими руками»	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ



Март	Воспитательное мероприятие по профилактике правонарушений	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ГПВиС
Апрель Май	Просмотр и обсуждение с обучающимися социального спектакля «Бумажная победа»	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ
Май	Акции, посвященные празднованию Дня Победы, «Георгиевская ленточка», «Звезды героев»	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ
Май	Воспитательное мероприятие по профилактике детского травматизма	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ГПВиС
Май	Воспитательное мероприятие по соблюдению правил безопасности в период летних каникул	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ГПВиС
Май	Экскурсионно-краеведческая игра для обучающихся детских объединений «Ключи от города»	Г. Киров, ул. Красноармейская, д. 10 Парк Гагарина	Отдел КиЭ
В течение года По четвергам	Участие педагогов, обучающихся детских объединений и их родителей (законных представителей) в Городской «Семейной гостиной», «Литературной гостиной», Городском кинолектории «Мы – вятские»	г. Киров, ул. Ленина, д. 164, корп. 2	Отдел ДНВ

Городские воспитательные мероприятия для обучающихся реализуются учреждением в рамках муниципальной подпрограммы «Организация предоставления общего и дополнительного образования в муниципальном образовании «Город Киров» муниципальной программы «Развитие образования в муниципальном образовании «Город Киров». Перечень и сроки реализуемых мероприятий представлен в таблице:

№ пункта программы	Наименование	Период проведения
1.8.	Городские смотры, слеты, конкурсы, фестивали патриотической направленности	
1.8.1.	Городские конкурсы по патриотическому и духовно-нравственному воспитанию	
1	Городской конкурс "Семейная акварель"	апрель-май
2	Городской конкурс-проект "Сильные духом"	январь-февраль
3	Городской конкурс "Мы гордимся"	октябрь-декабрь
4	Городской конкурс школьных музеев	март-май
5	Городской конкурс школьных газет	февраль-март
6	Городской конкурс "Юнармейцы вперед"	ноябрь
7	Городской смотр-конкурс юнармейских отрядов ОУ г. Кирова	Сентябрь - апрель
8	Городской смотр-конкурс среди юнармейских отрядов на лучшую юнармейскую комнату	февраль
9	Городской конкурс короткометражных фильмов	ноябрь-декабрь
10	Городской смотр-конкурс знаменных групп среди юнармейских отрядов ОУ г. Кирова	февраль
1.8.2.	Тренировочно-патриотический лагерь	
1.8.3.	Поддержка Кировского (местного) отделения Всероссийского военно-патриотического движения "Юнармия"	
	VI слёт юнармейских отрядов местного отделения ВВПОД ЮНАРМИЯ г. Кирова	
1.8.5.	Слет юнармейских отрядов образовательных организаций города Кирова	
1.8.6.	Городские мероприятия для кадетов	
1	Городское мероприятие "Юнармейский бал"	март
2	Городское мероприятие "День героев отечества"	декабрь
3	Городское мероприятие «Линейка памяти, посвященная борьбе с терроризмом и памяти жертв теракта в Беслане»	сентябрь

4	Городское мероприятие «Прощание с флагом Юнармии, знаменами юнармейских и кадетских объединений школ, посвящение в юнармейцы»	май
5	Городской смотр-конкурс «Парад исторических войск»	февраль
6	Городское мероприятие «Юнармейская Ёлка»	декабрь
1.9.	Городские спортивные и спортивно-технические соревнования	
1	Городские соревнования по военизированному многоборью на приз Якова Падерина	ноябрь
2	Городские соревнования по стрельбе из пневматической винтовки среди учащихся допризывного возраста ОУ г. Кирова на приз Н.И. Галушкина	апрель
3	Городские соревнования по стрельбе из лазерного пистолета среди руководителей и преподавателей ОБЖ ОУ г. Кирова	февраль
4	Городские соревнования по стрельбе из лазерного пистолета среди учащихся ОУ г. Кирова	ноябрь-декабрь
5	Городские соревнования по полиатлону среди юнармейских отрядов города Кирова	октябрь
6	«Школа безопасности»	май
7	Первенство по скоростной сборке спилс-карт Кировской области и Российской Федерации среди обучающихся образовательных организаций города	февраль-март
8	Городской фестиваль «Туристская осень»	сентябрь
9	Городские соревнования по вязке узлов	декабрь
10	Городские соревнования по спортивному туризму	октябрь
11	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах "Кросс-классика"	март
12	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом "Кросс-классика"	сентябрь
13	Городские соревнования по спортивному ориентированию "Кросс-выбор"	май-сентябрь
14	Городские соревнования по эстафетному ориентированию бегом	апрель
1.11.	Городские молодежные акции	

1	Организация почетного караула	февраль, май, сентябрь, декабрь
1.12.	Городские конференции, слеты, чтения историко-краеведческой направленности	
1	Городской слет юных геологов	март-май
2	Городская краеведческая конференция школьников «Отчий дом»	январь-февраль
3	Городской слет «Юный знаток природы»	сентябрь
4	Городской конкурс художественной фотографии	октябрь-декабрь

### **Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, уровня владения специальными навыками в соответствии с профилем программы. Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий контроль осуществляется в течение всей практической деятельности с предоставлением индивидуальных рекомендаций для каждого обучающегося; тестирование, контрольные стрельбы после тренировочных занятий;
- промежуточная аттестация предусматривает выполнение итогового теста, норматива по пулевой стрельбе, итогового теста. В конце учебного года подводятся итоги по участию в профильных соревнованиях, а также по участию в городских мероприятиях воспитательного характера.

### **Способы определения результативности программы**

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Диагностика личностных результатов	Карта оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств обучающихся

Метапредметные	Диагностика метапредметных результатов	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося
Предметные	Тематическое тестирование «Техника безопасности на занятиях в тире. Организация проведения стрельб» Итоговый тест Выполнение по стрельбе из пневматической винтовки Результативность участия в профильных соревнованиях Активность участия в массовых мероприятиях воспитательного характера	Карта «Показатели общей подготовленности обучающихся»

### **Образовательные и учебные форматы**

На учебных занятиях в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся применяются следующие организационные формы обучения: групповые, парные и индивидуальные. Групповая форма обучения используется для ознакомления с теоретическим содержанием программы. Индивидуальная и парная форма применяется для отработки техники выполнения стрельбы. При реализации программы используются следующие методы обучения:

- Практические: упражнения, задания, тренировки.
- Наглядные: иллюстрация, демонстрация и т.д.
- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.
- Видео-методы: видео-актуализация, видео-иллюстрация.

Под принципами дидактики следует понимать исходные положения и идеи, которые определяют содержание, организационные формы и методы учебной работы в соответствии с целью воспитания и обучения. К числу

принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества и общепедагогические принципы. Общесоциальные принципы предусматривают использование социальных факторов для обеспечения всестороннего развития личности ребенка, оздоровительной направленности процесса воспитания и органической связи воспитания с практической жизнью общества. Общепедагогические принципы – это отправные положения, определяющие общую методику процесса обучения и воспитания. Реализация программы обеспечивается следующими педагогическими принципами:

- Воспитывающего обучения.
- Сознательности и активности.
- Наглядности.
- Систематичности и последовательности.
- Прочности.
- Научности.
- Доступности.
- Связи теории с практикой.

В образовательном процессе широко используются педагогические технологии, такие как: технология личностно-ориентированного взаимодействия, технология уровневой дифференциации, здоровьесберегающие технологии. Использование педагогических технологий направлено на:

- создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность;
- создание атмосферы заинтересованности каждого обучающегося в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям;
- обеспечение деятельностного характера обучения.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей

(законных представителей) обучающихся в режим электронного/ дистанционного обучения (технология дистанционного обучения).

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
1	Вводное занятие. История возникновения стрелкового спорта в мире и в России.	Групповая	словесный; объяснительно- иллюстративный	Демонстрация наглядных пособий и плакатов
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	Групповая	словесный; объяснительно- иллюстративный	Беседа, демонстрация пособий, просмотр фильма
3	Виды стрелкового оружия. Основы техники и тактики стрельб.	Групповая	словесный; объяснительно- иллюстративный	Объяснение, демонстрация, тренировка
4	Начальные сведения о стрельбе.	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	словесный; объяснительно- иллюстративный	Объяснение, демонстрация, тренировка
5	Подготовительные упражнения по стрельбе.	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	словесный; объяснительно- иллюстративный	Объяснение, демонстрация, тренировка
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	словесный; объяснительно- иллюстративный	Объяснение, демонстрация, тренировка

7	Основные упражнения по стрельбе.	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	словесный; объяснительно-иллюстративный	Объяснение, демонстрация, тренировка
8	Подготовка к соревнованиям по пулевой стрельбе	Групповая, индивидуальная	словесный; объяснительно-иллюстративный; наглядно-практический	Тренировка

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности. Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- учебный кабинет с мебелью;
- проектор мультимедиа с экраном.
- стрелковый тир;
- пневматические винтовки;
- прицельные станки;
- спортивные мишени.

Кадровое обеспечение: К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющий соответствующие навыки и умения при обращении с пневматической винтовкой, владеющий методикой преподавания дисциплин по огневой и стрелковой подготовке.

Требования к безопасности образовательной среды: Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие



правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию. Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях.

## Перечень информационно-методических материалов

### Для педагога:

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. М.: ФиС, 1969.
2. Верность воинскому долгу. Учебное пособие по курсу «Основы военной службы». Выпуск 4. М.: Военные знания, 1998.
3. Воинская обязанность. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Учебное пособие по «Основам военной службы». М.: Армпресс, 2001.
4. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. М.: ДОСААФ, 1986.
5. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. М.: ДОСААФ, 1986.
6. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М.: ФиС, 2006 г.
7. Начальная военная подготовка. Учебник для учащихся /А.И. Аверин, И.Ф. Выдрин, Н.К. Ендовицкий; под ред. Ю.А. Наumenко. М.: Просвещение, 1995.
8. Огневая подготовка. Учебное пособие по курсу «Основы военной службы». М.: Военные знания, 2002.
9. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира. Учебное пособие по курсу «Основы военной службы». Выпуск 4. М.: Военные знания, 2002.
10. Программы для кружков по изучению основ военного дела, овладению военного дела и овладению военно-техническими занятиями в первичных организациях ДОСААФ. М., 1986.
11. Смирнов А.Т. Основы военной службы: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / В.А. Васенев, Б.И. Мишин, А.Т. Смирнов. М.: Издательский центр «Академия»: Мастерство. Высшая школа, 2001. 240 с.

**Для обучающихся:**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! М.: ФКС, 2003.
2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. М.: ДОСААФ, 1981.
3. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. М.: Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. М.: ДОСААФ, 1986.
5. Кинкль В.А. Пулевая стрельба. М.: Просвещение, 1989.
6. Пуцыкович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе. М.: Патриот, 2009.
7. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка. М.: Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1995.
8. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М.: Физкультура и спорт, 1973.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского,  
патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого  
благодарного князя Александра Невского» города Кирова

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на  
занятиях по стрелковой  
подготовке, охране жизни и  
здоровья обучающихся

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 11.01.2021 № 07

1. Общие требования:

1.1. Правила обязательны абсолютно для всех участников стрельбы из всех видов оружия.

1.2. Обучающиеся обязаны соблюдать представленные правила безопасности, а также имеют право требовать их исполнения от иных участников.

1.3. Заниматься стрельбой могут только те лица, которые были проинструктированы по правилам техники безопасности и ведения стрельбы.

2. Во время стрельбы (независимо от вида оружия) ЗАПРЕЩЕНО:

2.1. Использовать спортивный инвентарь, оружие, магазины, патроны, (далее – оружие, инвентарь) выходить на рубеж для ведения стрельбы, а также стрелять без разрешительной команды инструктора, находиться и перемещаться по стрелковой галерее и на линии огня без разрешения инструктора.

2.2. Передавать другому участнику стрельбы заряженное либо взведенное оружие, передвигаться, держа взведенное/заряженное оружие.

2.3. Брать в руки оружие, магазины, патроны и иные предметы и проводить другие действия без разрешения инструктора. Брать в руки оружие,

если в зоне мишеней находится человек, даже при условии невзведенного/незаряженного оружия.

2.4. Не выполнять требования инструктора по организации стрельбы и меры безопасного обращения с оружием.

### 3. Правила техники безопасности в тире во время стрельбы

3.1. Запрещается направлять свое оружие на то, что не является целью.

Категорически запрещается направлять оружие на человека.

3.2. Запрещается вести огонь без команды.

3.3. Запрещается использовать для стрельбы неисправное оружие.

3.4. Запрещается выносить заряженное оружие со стрелковой позиции.

3.5. Запрещается стрелять по иным предметам, не относящимся к выполнению упражнения.

3.6. Запрещается целиться и стрелять в мишень другого стрелка.

3.7. Запрещено держать палец на спуске, даже если ваше оружие не взведено и/или разряжено. Касайтесь пальцем спуска только после того, как прицелитесь, до этого момента держите палец на предохранительной скобе.

3.8. Вводить/заряжать оружие вы можете исключительно на линии стрельбы, к тому же строго в направлении своей мишени, после разрешения инструктора.

3.9. Перед стрельбой необходимо проверить техническое состояние оружия плюс затяжку крепежных винтов (при помощи инструктора).

Инструкцию разработал:

Зам директора по УВР С.М. Юферев

## Диагностика личностных результатов

### Карта оценки выраженности

#### морально-нравственных и волевых качеств обучающихся

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

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

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

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

### Диагностика метапредметных результатов

Метапредметные результаты обучения по программе снабжают обучающихся приемами использования универсальных действий в различных ситуациях, обеспечивают способность детей к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, к саморазвитию и самосовершенствованию.

Педагогическое наблюдение во время образовательного процесса позволяет собрать оптимальную информацию о состоянии и динамике степени (уровня) выраженности универсальных действий в условиях освоения дополнительной общеобразовательной программы

Результат «Приобретение практических навыков эффективных коммуникаций» может означать проявление обучающимися способности к сотрудничеству в рамках совместной деятельности, готовность к открытой коммуникации в условиях ценностно-значимого общения. Данные навыки можно отследить по степени развитости речевой и коммуникативной культуры обучающихся.

#### **Возрастная категория – дети среднего школьного возраста 11-14 лет**

Показатели	Степень выраженности (высокая – 3 б., ограниченная – 2 б., слабая – 1 б.)
Развитость речевой культуры	
– Грамматическое оформление высказывания (тип используемых предложений, их структура, наличие средств словоизменения и словообразования, адекватность их использования)	
– Уровень владения грамматическими средствами в самостоятельной речи (употребление и понимание)	

– Словарный запас (соответствие объема словаря возрастным нормам и потребностям высказывания, адекватность его использования, смысловое наполнение лексики)	
– Наличие грамматических ошибок в речи	
– Соотношение лексики, относящееся к различным морфологическим категориям	
– Интенсивность голоса (сильный, нормальный, слабый, иссякающий)	
– Тональность звучания (низкий, нормальный, высокий, фальцет)	
– Тембр (чистый, хриплый, дрожащий, глухой, назализованный)	
– Темп речи	
Показатели развитости коммуникативных навыков	
– Усвоение правил речевого этикета (умение слушать, умение говорить полными предложениями, умение уважительно относиться к собеседнику, умение давать возможность высказаться собеседнику, умение аргументировать свое мнение, умение говорить по существу вопроса или темы).	
– Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике(радость, грусть, удивление и т.д.)	
– Сформированность нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать, сопереживать, объяснять свои чувства словами, сформированность чувства такта)	
– Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	



адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
– Готовность и способность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон; готовность и способность к сотрудничеству	

### **Возрастная категория – дети старшего школьного возраста 15-18 лет**

Показатели	Степень выраженности (высокая – 3 б., ограниченная – 2 б., слабая – 1 б.)
Развитость речевой культуры	
– Отсутствие в речи слов с суффиксами, имеющими оттенок оценочности (математичка, родственнички, человечки и т.д.)	
– Отсутствие в речи усеченных слов (физра, домашка, телек, классуха и т.д.)	
– Отсутствие в речи общеподросткового сленга, жаргонизмов, прозвищ, заимствованных сленгизмов	
Показатели развитости коммуникативных навыков	
– Усвоение правил речевого этикета (умение слушать, умение говорить полными предложениями, умение уважительно относиться к собеседнику, умение давать возможность высказаться собеседнику, умение аргументировать свое мнение, умение говорить по существу вопроса или темы).	
– Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике (радость, грусть, удивление и т.д.)	
– Сформированность нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать,	

сопереживать, объяснять свои чувства словами, сформированность чувства такта)	
– Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
– Готовность и способность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон; готовность и способность к сотрудничеству	

Результаты «Демонстрация умения соотносить свои действия с планируемым результатом, оценивать правильность выполнения учебной задачи, корректировать свои действия» может означать проявление обучающимися способности и навыков организации самостоятельной деятельности. Данные навыки можно отследить по степени сформированности навыков самостоятельной деятельности, которые проявляются в умении составлять план действия, осуществлять деятельность по реализации плана, анализировать результаты своей деятельности.

Показатели	Степень выраженности (высокая – 3 б., ограниченная – 2 б., слабая – 1 б.)
Умение составлять план действий	
– Определять и формулировать цель деятельности	
– Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему	
– Выбирать из предложенных и искать самостоятельные средства достижения цели	
– Выдвигать версии решений проблемы, осознавать	

конечный результат	
– Подбирать к каждой проблеме адекватную ей теоретическую модель	
– Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию	
Умение осуществлять деятельность по реализации плана	
– Соотносить свои действия с целью и исправлять ошибки самостоятельно	
– Соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его.	
Умение анализировать результаты своей деятельности	
– Сформулировать (детализировать, если необходимо) критерии оценки результата	
– В ходе представления результата деятельности дать оценку: что получилось, что не получилось	
– Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха, корректировать свою деятельность	
– Давать адекватную оценку качествам и чертам своего характера, проявившимся в деятельности на пути к цели	

Результаты «Повышение устойчивости к стрессовым ситуациям, демонстрация умения контролировать эмоции» может означать наличие способности противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. Данные навыки можно отследить по степени сформированности навыков самостоятельной деятельности, которые проявляются в умении обучающегося приспособить к возникшей трудности и справиться с ней.

Показатели	Степень выраженности (высокая – 3 б., ограниченная – 2 б., слабая – 1 б.)
<b>Высокая жизнестойкость</b>	
– Характер межличностных отношений, общительность	
– Открытость внешнему миру	
– Раскованность в проявлении чувств	
– Самобытность и уникальность как для себя, так и для окружающих	
– Неподверженность к самобичеванию и самообвинениям	
– Уверенность, что жизнь наполнена смыслом и имеет цель	
<b>Устойчивость к стрессу</b>	
– Преобладание позитивного эмоционального фона	
– Наличие опыта в решении проблем	
– Способность оценивать ситуацию, прогнозировать ее возможные изменения, самостоятельно принимать решения о способах действий	
– Волевая сознательная саморегуляция действий и поведения	
– Информированность и готовность к решению задачи	

## **Диагностика предметных результатов**

### **Тест «Техника безопасности на занятиях в тире.**

#### **Организация и проведение стрельб»**

1. Общие правила безопасного обращения с оружием (Выбери правильные утверждения):
  - Всегда считать оружие заряженным +
  - Запрещено направлять оружие на людей, животных, здания +
  - Пользоваться неисправным оружием +
  - Постоянно наблюдаться у офтальмолога;
  - Заряжать оружие в любом помещении;
  - Хранить оружие в недоступном месте +
2. На занятиях руководитель стрельб соблюдает строгий порядок действий (определи правильный порядок действий):
  - 5 Назначает огневые рубежи
  - 2 Напоминает и использует набор общепринятых команд;
  - 4 Определяет вид огня, порядок выполнения упражнения;
  - 3 Определяет каждому цель, положение для стрельбы;
  - 1 Проводит обязательный инструктаж по технике безопасности;
3. Стрелка могут удалить с рубежа, а спортсмена дисквалифицировать в случаях, когда (Выбери правильный ответ):
  - Стрельба начата с команды «Зарядить» +
  - Стрельба начат до команды «Старт» +
  - Отложил выстрел после команды «По последнему выстрелу»
  - Стрельба ведется после команды «Стоп» +
  - Стрельба ведется после команды «Разрядить» +
  - Прекратил стрельбу по команде «Стоп» и продолжил после команды «Старт»

- Прекратил стрельбу в результате неисправности оружия
- Подал знак судье о вылетевшем патроне

### **Итоговый тест**

Прочитай утверждения и выбери правильный ответ.

1. Пневматическое оружие – это устройство ...:

- Предназначенное для поражения цели при помощи мускульной силы человека при непосредственном контакте с объектом поражения;
- Предназначенное для поражения цели на расстоянии снарядом, получающим направленное движение за счет энергии сжатого газа +;
- Предназначенное для временного химического поражения живой цели путем применения слезоточивых или раздражающих веществ;
- Предназначенное только для подачи световых, дымовых или звуковых сигналов;
- Предназначенное для использования должностными лицами государственных органов и работниками юридических лиц, которым законодательством РФ разрешено ношение, хранение и применение оружия.

2. Происхождение огнестрельного оружия связано с ...:

- Желанием стран усилить свои границы;
- Возникновением порохового порошка +;
- Возникновением понятия «калибр»;
- Возникновением пулевой стрельбы как вида спорта.

3. В царской России участвовать в состязаниях по стрельбе могли...:

- Женщина и дети;
- Крестьяне;
- Офицеры +;
- Придворная знать +.

4. Путь пули от точки выстрела до цели – это...:

- Траектория +;

- Линия цели;
- Угол вылета;
- Прицельная дальность.

5. Угол прицеливания – это...:

- Угол между линией возвышения и линией бросания;
- Угол между линией возвышения и линией цели+;
- Угол между линией прицеливания и горизонтом оружия;
- Угол между линией бросания и горизонтом оружия.

6. Внешняя изготовка – это...

- Видимое положение тела (расположение ступней, положения туловища, рук, головы) +;
- Невидимое состояние напряженности мускулатуры, которое обуславливается степенью натяжения связок и положением частей тела относительно друг друга;
- Положение тела стрелка при стрельбе, применяемое для удержания направленного в мишень оружия;
- Равномерное распределение массы тела, что позволяет произвести выстрел с наименьшими статическими усилиями.

7. На начальном этапе стрелковой подготовки основным средством формирования техники стрельбы является:

- Стрельба без патрона +;
- Стрельба по белому листу;
- Стрельба с закрытыми глазами;
- Стрельба с патроном.

### **Выполнение норматива**

#### **по стрельбе из пневматической винтовки**

Формой промежуточной аттестации обучающихся по окончании реализации образовательной программы можно считать выполнение ими зачетных стрельб на оценку. При выполнении зачетных стрельб можно

ориентироваться на Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Норматив по стрельбе по виду испытаний

«Стрельба из положения сидя (или стоя – с 14 лет) с опорой локтей  
о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки  
с открытым прицелом (очки)»

№ п/п	Категория испытуемых	Уровень подготовки	Возраст обучающихся, лет			
			11-13	14-15	16-17	18
1.	Девочки / девушки	Высокий	20	25	25	25
		Средний	15	20	20	20
		Низкий	9	15	15	15
2.	Мальчики / юноши	Высокий	20	25	25	25
		Средний	15	20	20	20
		Низкий	9	15	15	15