

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»
Структурное подразделение дополнительного образования детей
«Клуб «Патриот»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом,
Протокол № 18 от 15.06.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 15.06.2023г. № 131-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Гричаный Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка	3
Направленность программы	4
Актуальность программы.....	4
Педагогическая целесообразность	4
Новизна программы	4
Отличительные особенности программы	4
Адресат программы.....	5
Объем программы.....	5
Форма обучения	5
Формы организации деятельности	5
Режим занятий	6
Цель и задачи программы.....	7
Планируемые результаты	7
Виды и формы контроля	8
Учебный план программы	9
Содержание программы	10
Образовательный модуль «Ознакомительный».....	10
Образовательный модуль «Начальный».....	11
Образовательный модуль «Основной».....	12
Содержание модулей подготовки обучающихся	13
Методическое обеспечение программы	15
Условия реализации программы	15
Список литературы	17
Приложение № 1. Критерии оценки результатов.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из стратегических задач развития Российской Федерации на период до 2024 года является повышение ожидаемой продолжительности жизни граждан и обеспечение устойчивого естественного роста численности населения. При этом систематические занятия физической культурой и спортом определены в качестве одного из ведущих факторов демографического развития и общей политики народосбережения в Российской Федерации.

Пулевая стрельба – популярный и увлекательный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, антропометрических и других данных.

Занятия пулевой стрельбой играют определенную роль, как в физическом, так и в морально-волевом становлении подростка. У обучающихся развиваются такие качества, как психологическая активность, внимание, эмоциональная устойчивость, волевые усилия, что позволит легко адаптироваться в быстроменяющемся мире.

Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, входит в комплекс ГТО и обучение по данной программе позволит обучающимся подготовиться и успешно выполнить норматив ГТО.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Стрельба из пневматического оружия»** составлена с учетом многолетнего педагогического опыта и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Программа ориентирована на 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 и имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Функциональное назначение программы – **общеразвивающее**.

Актуальность образовательной программы – продиктована требованиями времени, запросом со стороны общества на физическое и духовно-нравственное развитие личности, прививает ценности здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что при ее реализации каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: психологическая активность, внимание, эмоциональная устойчивость, ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Программа состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной», в которых содержание и материал программы соответствует ознакомительному уровню сложности.

Главной **отличительной особенностью** программы является наличие определенной материальной базы. Это: стрелковый тир, оборудованный для стрельбы из пневматического оружия, согласно всем требованиям к стрелковым тирам для стрельбы из пневматического оружия, пневматические винтовки и пистолеты, необходимое количество мишеней, пуль, стенды для стрельбы и др.

Адресат программы

Программа «Стрельба из пневматического оружия» составлена для обучающихся 10-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой.

Количество обучающихся в группах не менее 12 человек.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Принцип набора в учебное объединение – свободный. Специального отбора не проводится.

Объем программы

Программа реализуется за 1 учебный год, объем 126 часов (36 учебных недель, 3,5 часа в неделю).

Форма обучения

Форма обучения очная.

Формы организации деятельности

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения. 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 педагога 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 производстве "холостых" выстрелов.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Игровой метод (игры: развивающие, стрелковые; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения).

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Психологический и социологический метод (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Дидактические и демонстрационные материалы: учебные приборы и оборудование: пневматическое оружие, макеты оружия, цветные таблицы, фильмы, презентации.

Программой предусматриваются следующие формы занятий: учебно-тренировочное занятие, занятие-зачет, занятие-соревнование, занятие-испытание.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа (продолжительность одного академического часа – 40 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы:

Обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков из пневматического оружия и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

Развивающие:

- закрепить навыки в действиях с оружием, в практическом применении.
- развить глазомер, скорость, точность и координацию движения.
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умение правильно анализировать свои действия.
- расширить кругозор и эрудиции детей в области стрелкового спорта;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению;
- потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений

Виды и формы контроля.

В образовательной программе «Стрельба из пневматического оружия» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования и анкетирования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий (посредством собеседования, педагогического наблюдения).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

Итоговый контроль (выполнение контрольных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, выступления в соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля: собеседование, опрос, тестирование, практические задания, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение.

Формы подведения итогов

Итогом обучения является выполнение нормативов по стрельбе (см. приложение № 1 «Критерии оценки результатов освоения программы»). Сдача зачета по теоретической подготовке. Участие в соревнованиях различного уровня, выполнение норм комплекса ГТО.

**Учебный план образовательной программы
«Стрельба из пневматического оружия»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	42	11	31
2.	«Начальный»	42	9	33
3.	«Основной»	42	7	35
	Итого	126	27	99

Содержание программы

Образовательный модуль «Ознакомительный» (42 часа).

Цели и задачи модуля: обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- Историю развития пулевой стрельбы.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе.
- Выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.

Учебно-тематический план образовательного модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с историей стрельбы	6	6	0	Фронтальный опрос. Зачет.
2.	Стрелковые игры	6	1	5	Наблюдение за деятельностью учащихся
3.	ОФП	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
4.	СФП	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
5.	Техническая подготовка	6	1	5	Контрольные упражнения. Тестирование.
6.	Тактическая подготовка	6	1	5	Контрольные упражнения. Тестирование.
7.	Календарные соревнования	1	0	1	Соревнования по стрельбе
8.	Контрольные стрельбы	1	0	1	Тестирование
9.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	1	0	1	Нормативно-контрольные тесты
	ИТОГО:	42	11	31	

Образовательный модуль «Начальный» (42 часа).

Цели и задачи модуля: повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления; формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- Технику и тактику стрельбы из винтовки, пистолета.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы.
- Правила соревнований.

Обучающийся должен уметь:

- Готовить оружие к стрельбе.
- Анализировать результаты стрельбы.

Учебно-тематический план образовательного модуля «Начальный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с историей стрельбы	4	4	0	Фронтальный опрос. Зачет.
2	Стрелковые игры	5	1	4	Наблюдение за деятельностью учащихся
3	ОФП	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
4	СФП	6	1	5	Контрольные упражнения. Тестирование.
5	Техническая подготовка	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
6	Тактическая подготовка	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
7	Календарные соревнования	2	0	2	Соревнования по стрельбе
8	Контрольные стрельбы	2	0	2	Тестирование
9	Итоговое занятие по освоению модуля программы	1	0	1	Нормативно-контрольные тесты
	ИТОГО:	42	9	33	

Образовательный модуль «Основной» (42 часа).

Цели и задачи модуля: дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из пневматического оружия: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», развитие силовой выносливости при выполнении нескольких выстрелов.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- Хорошо владеть одним из видов оружия.
- Применять технику и тактику стрельбы.
- Изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований).

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

Учебно-тематический план модуля «Основной» (42 часа)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с историей стрельбы	3	3	0	Фронтальный опрос. Зачет.
2	Стрелковые игры	3	0	3	Наблюдение за деятельностью учащихся
3	ОФП	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
4	СФП	7	1	6	Контрольные упражнения. Тестирование.
5	Техническая подготовка	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
6	Тактическая подготовка	8	1	7	Контрольные упражнения. Тестирование.
7	Календарные соревнования	3	0	3	Соревнования по стрельбе
8	Контрольные стрельбы	2	0	2	Тестирование
9.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	1	0	1	Нормативно-контрольные тесты
	ИТОГО:	42	7	35	

Содержание модулей подготовки обучающихся

1. Вводное занятие

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, 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.

3. Начальные сведения о стрельбе пневматического оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

4. Общие сведения о пневматическом оружии

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

5. Подготовительные упражнения по стрельбе:

- **Упражнение 1.** Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.
- **Упражнение 2.** То же из пистолета двумя руками
- **Упражнение 3.** Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.
- **Упражнение 4.** Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням
- **Упражнение 5.** То же из пистолета

- **Упражнение 6.** Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.
 - **Упражнение 7.** То же из пистолета двумя руками.
 - **Упражнение 8.** То же из пистолета одной рукой.
 - **Упражнение 9.** Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.
 - **Упражнение 10.** То же из пистолета двумя руками.
 - **Упражнение 11.** То же из пистолета одной рукой.
- 6. Вспомогательные упражнения:**
- **Упражнение 12.** Стрельба из винтовки 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 винтовки 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.
- 7. Основные упражнения по стрельбе**
- **Упражнение 18.** Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
 - **Упражнение 19.** Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.
 - **Упражнение 20.** Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.
 - **Упражнение 21.** То же из пистолета двумя руками.
 - **Упражнение 22.** То же из пистолета одной рукой.
- 8. Стрелковые игры:**
- «**Дуэльная**» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
 - «**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»** - аналогична предыдущей игре.
- **«Биатлон»** с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
- **«Триатлон»** с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

9. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводятся между членами объединения, городские и окружные соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

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

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по стрельбе из пневматического оружия.

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

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

Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

- оборудованный стрелковый тир;
- комната для хранения оружия;
- пневматическая винтовка;
- пневматический пистолет;

- стенды для стрельбы;
- мишени бумажные (различные);
- мишени биатлонные;
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- плакаты, учебные пособия, зачетные таблицы и протоколы.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №298-н от 5 мая 2018 года.

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.И. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
9. 7.Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
7. ДжгамадзеТ.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИиС,1967.
10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лица», 2003.
12. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП. Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
13. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск, БТИФК, 1992.
14. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Советский спорт, 2005 г.

Критерии оценки результатов освоения программы «Стрельба из пневматического оружия»

Название модуля	Норматив						Уровень освоения модуля		
	оружие	цель	расстояние	кол-во выстрелов	время	положение	Высокий	Средний	Низкий
«Ознакомительный»	винтовка	Мишень «П»	10 м	5 (з)+3 (п)	неограниченно	сидя, с руки	22 (3)	16 (2)	12 (1)
«Начальный»	винтовка	Мишень 6г и 8г	10 м	3 (з 6г) + 2 (з 8г)	неограниченно	сидя, с руки	3+1	2+1	1+1
«Основной»	винтовка	Мишень № 8	10м	5 (з)+3 (п)	неограниченно	стоя, с руки	25	20	15