Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _12___
от «_02_» __06_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _652_
от «_05__» __06_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Пулевая стрельба»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 11-17 лет
Уровень – базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования Литвинцев Д.П.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительно-познавательный туризм» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска», Письмо Министерства образования Иркутской области от 18.11.2016 г. № 02-55-11252116 «О направлении методических рекомендации» и на основании программы «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 год.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень базовый и предполагает расширение знаний учащихся о стрелковом спорте, развитие навыков стрельбы, формирование навыков сборки оружия, навыков самоконтроля и самооценки.

Актуальность программы.

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает волю, смелость, мужество, ответственность, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность, спокойствие, самоконтроль. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Педагогическая целесообразность программы. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пулек к ней; возможность использования небольших помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой учащихся разного возраста и физических данных. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта во Дворце. Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок. Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Отличительные особенности программы. В отличие от спортивной школы, основной акцент в деятельности настоящего объединения делается не на достижение спортивных результатов (они не являются самоцелью), а на развитие интереса к стрелковому спорту, постановку навыков стрельбы. Формирование ключевых компетентностей учащихся может быть реализовано и проверено в процессе выполнения каждым учащимся определенного комплекса действий. Поэтому возникла необходимость введения компетентностного компонента данной программы, как основы реализации компетентностного подхода. Он акцентирует внимание на результате образования, как способности учащегося действовать в различных проблемных ситуациях на основе усвоенных знаний, т.е. его готовности использовать усвоенные знания, учебные умения и навыки, а также способы деятельности в жизни для решения практических задач. Основанием для разработки компетентностного компонента программы «Пулевая стрельба» является расширение её содержания, используемых педагогических методов, разнообразных форм организации деятельности учащихся, посредством проведения дополнительно – развивающих мероприятий за рамками часов учебной деятельности.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), частично-поисковые технологии.

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде схем (сборка/разборка автомата), нормативных таблиц физических и тактических качеств стрелка, счет показателей, а так же угол наклона руки при удержании винтовки –

математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как важной ценности, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 11-17лет. Период созревания может принести множество проблем, стрессов самому подростку и его родителям. Реально воспринимая взрослых, подростки хотят, чтобы их тоже считали взрослыми, независимыми и самодостаточными, разрешали участвовать в принятии семейных решений. Усиливается потребность во взаимоуважении. Это возраст формирования нравственных убеждений, принципов, идеалов, мировоззрения. Появляется потребность осознать себя как личность. У подростка появляется интерес к себе, своей внутренней жизни, потребность в собственной самооценке, сопоставлении себя с другими людьми, оценке своих возможностей и способностей, личностных особенностей. Стремление к самовоспитанию (целенаправленное развитие у себя желаемых качеств), настойчивость, упорство в достижении цели при самоуважении помогают преодолевать трудности, более эффективно разрешать проблемы.

Форма обучения – групповая (до 10 человек).

Принцип комплектования групп: прием учащихся, осуществляется на основании письменного заявления от родителей. При комплектовании групп желательно подбирать учеников примерно одного возраста. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции.

На программу зачисляются учащиеся, освоившие стартовый уровень по программе «Основы пулевой стрельбы», а так же могут быть зачислены учащиеся ранее не занимающиеся по программе «Основы пулевой стрельбы», но имеющие высокие показатели в специальных и физических упражнениях. Зачисление таких учащихся осуществляется только через сдачу физических нормативов и контрольных стрельб (**Приложение 5**).

Срок реализации программы: 1 год (144 часа). Учебные занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В программе «Пулевая стрельба» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам). Уклон на теоретическую подготовку, развитию физических качеств организма.

Допускается прием учащихся от 12 лет на обучение по данной программе, показавших высокий уровень стрельбы.

Цель программы: формирование и развитие физических качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

Образовательные
– способствовать совершенствованию знаний учащихся в теории стрельбы; материальной частью современного стрелкового и спортивного оружия; историей создания и развития стрелкового оружия России; – дать учащимся комплекс знаний по правилам техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе; – научить разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; – формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.
Развивающие
– развивать у учащихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность; – способствовать формированию профессионального самоопределения, профессионального интереса.
Воспитательные
– воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории; – формировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и толерантность.

Планируемые результаты
Предметные
Учащийся: - имеет представление о работе спускового механизма при выстреле; -знает все составляющие части пневматической винтовки, составляющие части пневматического пистолета, составляющие части автомата

Калашникова, правила техники безопасности; -имеет навыки ухода за стрелковым оружием, настройкой прицела, сборки и разборки автомат Калашникова; -имеет навыки правильного дыхания при готовности к стрельбе, меткой и кучной стрельбы по бумажной мишени из разных исходных положений с 10 метров.
Метапредметные
-проявляет внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность; -знает о профессиях связанных со стрелковым оружием.
Личностные
- проявляет личные качества, необходимые для занятий стрельбой (сформированное отношение к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом; сформированное у учащихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим; целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и толерантность).

.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			При дистанц. обучении	Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика		
	Введение. Входящий контроль	2	1	1	*8*	Практическое тестирование
1	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2	2	-	*4*	
2	Материальная часть оружия и основы стрельбы	4	2	2	*4*	
3	Основы техники стрельбы	24	1	23	*8*	
4	Правила соревнований	2	1	1	*6*	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы	78	8	70	*10*	
6	Общая и специальная физически подготовка	30	2	28	*30*	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	*2*	тестирование, практическое тестирование, квалификационные соревнования
	Итого:	**144**	**17**	**127**	*72*	

Календарный учебный график

Разделы / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Введение. Входящий контроль	2								
Меры безопасности	2								
Материальная часть оружия и основы стрельбы		1	1	1	1				
Основы техники стрельбы	8	2	2	2	2	2	2	2	2
Правила соревнований				2					
Изучение и совершенствование техники стрельбы	8	8	8	8	9	9	9	9	10
Общая и специальная физически подготовка		4	4	4	2	4	4	4	4
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	20	15	15	18	14	15	15	15	17

Содержание

Введение – 2 ч.

Обзор развития стрелкового спорта в РФ и в мире. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся. Практическое тестирование.

Раздел 1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб – 2 ч.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. (**Приложение 4**) Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

Раздел 2 Материальная часть оружия и основы стрельбы – 4 ч.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

Раздел 3 Основы техники стрельбы – 24 ч.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Раздел 4 Правила соревнований – 2 ч.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Раздел 5 Изучение и совершенствование техники стрельбы – 78 ч.

Тренировки. Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в

прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя и с колена. Тренировки.

Раздел 6 Общая и специальная физически подготовка – 30 ч.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Специальные упражнения для формирования и улучшения стрелковых навыков.

Промежуточная аттестация – 2 ч.

Классификационные соревнования. Проверка знаний пройденного теоретического материала.

Практические занятия: выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Меткий стрелок» или «Снайпер»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой предусмотрены виды мониторинга:

- ***Входящий*** – в начале учебного года.
- ***Текущий*** – в течение учебного года.
- ***Промежуточная аттестация за I полугодие*** – декабрь
- ***Промежуточная аттестация по итогам освоения программы*** – в конце учебного года.

Входящий контроль проводится в форме практического тестирование на физические данные выполнения контрольных нормативов (**Приложение 3**)

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется на занятиях по результатам выполнения нормативов квалификационных соревнований таблицы (**Приложение 1**).

Промежуточная аттестация за I полугодие (декабрь) в форме контрольных стрельб и тестирования на знание теории.

Промежуточная аттестация по итогам освоения программы (май) в форме практического тестирования на физические данные выполнения контрольных нормативов, контрольных стрельб и тестирования на знание теории.

Практическое тестирование на уровень физических качеств стрелка (**Приложение 3**).

Контрольные стрельбы – выполнение нормативов квалификационных соревнований таблицы (**Приложение 1)**.

Тестирование на уровень теоретических знаний истории, составных частей оружия, механизмов их работы (**Приложение 2)**.

Таблица промежуточной аттестации

№	Ф.И. уч-ся	Физические качества стрелка						Теоретические знания	Техника стрельбы	Сумма балов / уровень
		Выносливость		сила		гибкость	координация			
		1	2	1	2					

При определении физических качеств стрелка за правильность выполнения и попадания в нормативы по каждому показателю ставится 1 балл. Максимальное количество баллов – 6.

Теоретические знания – правильных ответов 70-100 % - 3б, 30-70% - 2 б, менее 30% - 1 б.

Техника стрельбы – от 1 до 3 б. (определяется по количеству набранных очко при соблюдении условий выполнения упражнений).

Уровень освоения программы:

9-12 б. – высокий уровень, 5-8 б – средний, 2-4 б. – ниже среднего.

Результаты контролей фиксируются в сводной таблице мониторинга и журнале.

Сводная таблица мониторинга

Ф.И. уч-ся	**Физические качества стрелка**												**Теоретические знания**		**Техника стрельбы**	
	выносливость			сила			гибкость			координация						
	н.г.	с.г.	к.г.	н.г.	с.г.	к.г.	н.г.	с.г.	к.г.	н.г.	с.г.	к.г.	с.г.	к.г.	с.г.	к.г.

В конце учебного года педагог сравнивает полученные образовательные результаты с планируемыми и делает выводы об уровне освоения программы учащимися.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

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

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца,

нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха учащихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, позволяет более полно контролировать внимание, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и ***воспитательные задачи***. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа реализуется на основе дифференцированного подхода в обучении, который способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку.

Существует несколько методов (способов) организации деятельности учащихся на занятиях пулевой стрельбой:

1. Фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении общеразвивающих упражнений;

2. Групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими подгруппами учащихся;

3. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;

4. Индивидуальный способ – отдельные учащиеся, получив задание, самостоятельно выполняют его. Такие задания дают возможность отстающим в овладении той или иной темы или упражнением или, наоборот, сильнейшим увеличить свои показатели.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют.

Технология дифференцированного подхода предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения следующих правил. Если всей группе дается одинаковое задание, то ориентир при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учащихся.

Возможны три способа дозирования заданий по трудности:

- педагог указывает степень трудности и сам выбирает для каждого учащегося посильный вариант.
- педагог указывает степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.
- учащиеся сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентация на посильные и доступные большинству учащихся обязательные результаты обучения даёт возможность каждому учещемуся на каждом занятии испытывать учебный успех.

При реализации программы применяется *Здоровьесберегающая технология* - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии по характеру действий делятся на 4 группы:

1. Защитно-профилактические технологии направлены на защиту ребёнка от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиН; поддержание чистоты; ограничение предельного уровня образовательной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления детей; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т. п.

2. Компенсаторно-нейтрализующие технологии направлены на восполнение того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, это, например, физкультминутки и физкультпаузы, нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности занятий и недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки,

или *«минутки покоя»*, снижающие стрессогенные воздействия и психоэмоциональное напряжение.

3. Стимулирующие технологии активизируют собственные силы организма, помогают использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.

4. Информационно-обучающие технологии обеспечивают всем участникам воспитательно-образовательного процесса уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своём и близких, способствуют формированию культуры здоровья. К ним относятся образовательные и воспитательные программы, адресованные детям и их родителям.

Таким образом, в программе «Пулевая стрельба» здоровьесберегающие образовательные технологии включают в себя совокупность всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Поэтому педагог при построении своих занятий учитывает следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствующие норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразность способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания *(словесный, наглядный, самостоятельная работа)* не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

4. На занятиях присутствует смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

5. На занятии присутствуют оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

6. Включаются в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы авансирование успешного результата, скрытое инструктирование ребенка, мобилизация активности или педагогическое внушение. Применение методов внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности, помогает ребенку избежать поражения, побуждает к выполнению конкретных действий.

Метод «Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

Метод «Скрытое инструктирование ребенка» в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение». Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу..."

"Так хочется поскорее увидеть..."

Педагог призван постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, поддерживать контакт с родителями.

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется метод проблемных вопросов при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с программой.

Методическое обеспечение программы:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий.

В программе учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних – классификационных (на первенство ТО), так и массовых (на первенство города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений учащихся, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной работы по данной программе необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир с дистанцией стрельбы 10-15 метров.
2. Винтовки пневматические в количестве – 6-8 шт.
3. Пистолеты пневматические – 6-8 шт.
4. Макет АК-74 – 4-6 шт.
5. Макет АК-12 – 4-6 шт.
6. Макет пистолета ПМ – 4-6 шт.
7. Сейф для хранения оружия.
8. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
9. Мишени № 8 – 1000 шт.
10. Мишени № 10 – 1000 шт.
11. Мешки для упора при стрельбе лежа и с колена.
12. Коврики.
13. Столы и стулья для стрельбы сидя с упором о стол.

14.Дартс большой – 3 шт.
15.Гантели от 2 до 5 кг – 24 шт.
16.Плакаты по разборке, сборке АК-76, АК-12, ПМ.
17.Таблицы тематические.
18.Проектор и ноутбук.

Кадровые: учебный процесс организовывает педагог дополнительного образования.

Учащиеся должны:

1. Систематически посещать все занятия.
2. Иметь на занятиях: тетрадь, ручку, пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Электронные образовательные ресурсы

1. Олимпийский комитет http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp
2. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) http://www.wada-ama.org/en/
3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
4. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru
5. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) http://www.rusada.ru
6. Международная федерация стрелкового спорта http://www.issf-shooting.org
7. Европейская конфедерация стрелкового спорта Сайты национальных федераций: http://www.esc-shooting.org/
8. Стрелковый Союз России http://shooting-russia.ru/
9. Спортивная литература http://www.sportlib.ru/
10. Стрелковые новости http://www.abcsport.ru/sport/gun/
11. Инфоспорт http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
12. Сайт «Меткий стрелок» http://www.strelok.info

Список литературы

Для педагога

1. А.Д. Дворкин «Пневматическое оружие», Москва, 2001 г. изд-во «Военные знания».
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 2004.- 19с.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., 2009.- 156с.
4. Ветров С. Основы стрельбы из стрелкового оружия. – Л., 2004. .- 56с.
5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986. .- 98с.

Для учащихся и родителей

1. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.

2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., 2006.- 16с.
3. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала «Техника-молодежи», 1993.- 11с.
4. Кулагин К. Наставления по стрелковому делу – М., 1985.- 111с.
5. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2007.- 12с.
6. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 2004.- 16с.
7. Н.Г.Харьков. Стрелковая подготовка. Профильное обучение.9-11 классы. Методические рекомендации. М.,2010г.,- 42с.

Приложение 1

Условия выполнения упражнений

Выполнение на пневматических винтовках с опорой о стол, прицел открытый, мишень №8, в течение 10 минут. Дистанция 10 м.

Возраст	Количество выстрелов		Количество очков		
	пробное	зачетное	Низкий	Средний	Высокий
14-15 лет	3	5	0-10	11-39	Более 40
16-17 лет	3	5	0-15	16-42	Более 43

Приложение 2

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по определению уровня теоретических знаний истории, составных частей оружия, механизмов их работы

1. Кто изобрел автомат Калашникова?
   А- Михаил Сергеевич Калашников
   Б - Андрей Тимофеевич Калашников
   В – Михаил Тимофеевич Калашников
   Г – Александр Дмитриевич
2. В каком году был разработан Автомат Калашникова?
   А – 1947
   Б – 1945
   В – 1948
   Г – 1950
3. Максимальный полёт пули АК – 47?
   А – 2 км
   Б – 5 км
   В – 3 км
   Г – 350 м
4. Магазин Автомата Калашникова состоит из ?
   А – 35 патронов
   Б – 40 патронов
   В – 30 патронов
   Г – 45 патронов
5. Вес АК – 47?(без учета штык – ножа).
   А – 4,8 кг
   Б – 5,0 кг
   В – 4,6 кг
   Г – 4,5 кг

6. Где было создано первое оружие?
   А – Америка
   Б – Колумбия
   В – Россия
   Г –Китай
7. Вредный стрелковый рефлекс называется …… _ ……..!
8. Правила Техники безопасности в пулевой стрельбе? (Перечислить главный пункт).
9. Олимпийские игры проводятся?
   1. Раз в 4 года
   2. Раз в 2 года
   3. Раз в 3 года
   4. Раз в 5 лет
10. Из чего состоит патрон? (Перечислить)

Приложение 3

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов-стрелков входят:

для оценки выносливости:
- удержание пистолета в позе-изготовке
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

для оценки силовых качеств:
- подъем туловища из положения лежа
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

для оценки гибкости:
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (этап НП)

для оценки координационных способностей:
- прыжки со скакалкой без остановки

При определении физических качеств стрелка за правильность выполнения и попадания в нормативы по каждому показателю ставится 1 балл. Максимальное количество баллов – 6.

Критерии нормативов общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Учащиеся 14 -17 лет	
		юноши	девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин. сек.)	4.00	3.00
	Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.)	2.00	1.40
Сила	Подъем туловища из положения лежа (раз)	30	25
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	30	15

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Касание пола пальцами рук	
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	40	40

Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений:

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки:

Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

Отсутствие касания лопатками мата.

Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Прыжки со скакалкой без остановки (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет

останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. – стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены. При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

Сгибание ног в коленях.

Фиксация результата пальцами одной руки.

Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком « - », ниже (касание пола пальцами или ладонями) – знаком « + ».

Удержание винтовки в позе изготовки стоя.

И.П. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу. Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

Удержание пистолета в позе-изготовке (с этапа ССМ - 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.)

И.П. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-150 по отношению к линии прицеливания, левая рука – свобод но опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Приложение 4

«Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах»

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;

- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала «Огонь»;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы);
- допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы;

Выдача пулек производится руководителем стрельбы исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке.

Заряжается оружие на огневом рубеже только по команде руководителя стрельбы «Заряжай!», открытие огня - после команды «Огонь!». По команде «Отбой!» необходимо немедленно разрядить и отложить оружие.

Чистка и смазка пневматического оружия производится в специально отведенных местах под руководством преподавателя.

Стрелки, допустившие нарушение правил безопасности, к стрельбе не допускаются.

Для проведения стрельбы (соревнований) руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает дату, время и место, наименование класса (группы) и количество привлекаемых учащихся, наименование упражнения, фамилию руководителя, а также необходимые средства для оказания первой медицинской помощи.

Приложение 5

Входящая диагностика для детей, ранее не занимающихся по ДОП «Основы пулевой стрельбы»

Условия выполнения упражнений

Выполнение на пневматических винтовках с опорой о стол, прицел открытый, мишень №9, в течение 10 минут. Дистанция 10 м.

Возраст	Количество выстрелов		Количество очков		
	пробное	зачетное	Низкий	Средний	Высокий

11-13 лет	3	5	0-10	11-34	Более 35

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей, специальной **физической подготовки** спортсменов-стрелков входят:

для оценки выносливости:

- удержание пистолета в позе-изготовке
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

для оценки силовых качеств:

- подъем туловища из положения лежа
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

для оценки гибкости:

- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (этап НП)

для оценки координационных способностей:

- прыжки со скакалкой без остановки

При определении физических качеств стрелка за правильность выполнения и попадания в нормативы по каждому показателю ставится 1 балл. Максимальное количество баллов – 6.

Критерии нормативов общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Учащиеся 10 -13 лет		Учащиеся 14-15 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин. сек.)	2.20	2.00	3.00	2.30
	Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.)	1.00	0.40	1.30	1.10
Сила	Подъем туловища из положения лежа (раз)	20	15	25	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	12	8	20	12
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Касание пола пальцами рук			
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	15	15	20	20

КОМПЕТНТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Пулевая стрельба» направлена на формирование умений учащихся самостоятельно овладевать ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности в виде дополнительно-развивающих, воспитательных мероприятий, которые позволят учащимся проявить уровень сформированности основ компетенции личностного самосовершенствования.

Реализация компетентностного компонента к программе «Пулевая стрельба» позволит учащимся накопить определенный багаж знаний и опыт, с целью реализации творческого, спортивного потенциала в области развития их способностей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие ***компетенции личностного самосовершенствования*** очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся базового уровня определены такие направления как:

- физическое саморазвитие,
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены,
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание).

Для учащихся продвинутого уровня определены направления:

- личностного саморазвития (начальные умения принимать собственные решения в игровой деятельности)
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки (выдержка, самообладание, физическое развитие).

Цель компетентностного компонента: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;

– формировать умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности;

– развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня дополнительной программы «Пулевая стрельба»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Программа мероприятий

месяц	**Наименование мероприятий, форма проведения**
сентябрь	Беседа «Выполнение требований общей гигиены (уход за телом, одежда, температурный режим)»
октябрь	Беседа «Волевые качества спортсмена»
ноябрь	Разбор соревнований по пулевой стрельбе после просмотра видео фрагментов
декабрь	Лекция «Влияние психо-эмоциональных состояний на результаты стрелков разного уровня подготовки»
январь	Тренинг «Управление эмоциональным состоянием на соревновании»
февраль	Практикум «Применение техник управления эмоциональным состоянием»
март	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию скоростно-силовых способностей»
апрель	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей»
май	Просмотр фильма (про спорт)

Беседы, разборы, лекции – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

Просмотры— это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

Практикум – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами их проведения и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится 2 раза в год (октябрь, май). Базовый уровень: через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся 7-13 лет (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. **Кадровые:**

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. **Методические:**

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Методическое обеспечение

Одним из непременных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- практические методы обучения.

Электронные образовательные ресурсы:

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"

http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».

http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.

http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

Приложение 1

Волевые качества учащихся 7-13 лет

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.

Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.

Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.

Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.

Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.

Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.

Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.

Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Приложение 2

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремлённость	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито
С (средний уровень) – хорошо развито
Н (низкий уровень) – слабо развито