

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора КГБ ПОУ ХКВТП

 Е.В. Троцкая

« 7 » сентября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивная пулевая стрельба из пневматического оружия»

(Стартовый уровень)

Автор - составитель:

Ситников Сергей Николаевич,

педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2020-2021 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа направлена на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей и подростков. Эта деятельность способствует социальной адаптации, гражданскому становлению подрастающего поколения.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная пулевая стрельба из пневматического оружия» имеет физкультурно-спортивную направленность. В ходе освоения программы, обучающиеся осваивают военно-прикладные виды спорта.

Уровень освоения программы:

Ознакомительный (краткосрочный).

Новизна программы.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы состоит в привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки обучающихся по стрельбе из пневматической винтовки. Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает ребят эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Доступной формой массового обучения студентов приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Отличительные особенности

Для стрельбы из пневматического оружия можно приспособить и использовать любое свободное помещение, школьный класс, спортивный зал, не превращая их в специальный тир. Все оборудование, включая пулеуловитель, может быть переносным и убираться по окончании стрельбы.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из

пневматического оружия, при обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

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.

Теоретическая подготовка знакомит 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 занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа секции «Спортивная пулевая стрельба из пневматического оружия» создана с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

Адресат программы

Программа секции «Спортивная пулевая стрельба из пневматического оружия» адресована детям от 15 до 18 лет, имеющих интерес к военно-прикладным видам спорта и проявляющих спортивные задатки.

Условия набора обучающихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе секции «Спортивная пулевая стрельба из пневматического оружия» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Количество учащихся

В группе первого года обучения -10-15 человек

Объем и срок освоения программы

Программа секции «Спортивная пулевая стрельба из пневматического оружия» рассчитана на 10 месяцев обучения – 180 часов.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Технология программы предусматривает проведение занятий в группе (10-15 человек).

Формой 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 разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы 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 занимающимся 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.

Методы и методические приемы:

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

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

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, фильмы, презентации.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;

- знакомство 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:

- закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении.

- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений.

- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия.

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;

- 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;

- понимание здорового образа жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема № 1 Введение.

Ознакомление с годовой программой и расписаниями занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

Практика. Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

Тема № 2 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

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

Практика.

Тема № 3 История развития стрелкового спорта.

Развитие стрелкового оружия в России.

- тактико-технические данные спортивных винтовок ИЖ-22, ИЖ-32БК, ИЖ – 38, ИЖ-60, МР -513, МР – 512 и их применение в стрелковом спорте;

- тактико-технические данные спортивных пистолетов;

боеприпасы, используемые в стрелковом оружии России и их характеристики.

Практика.

Тема № 4 Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок

Практика.

Тема № 5 Основы техники стрельбы.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на 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 на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Практика.

Тема № 6 Определение расстояния до цели.

Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей.

Практика.

Тема № 7,8,10,11 Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Практика.

Упражнение 1.	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
Упражнение 2	Стрельба по квадрату 10х10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.
Упражнение 3	Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки.
Упражнение 4	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 5	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 6	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 7	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов.

Тема № 9 История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.

- Стрелковое оружие Красной Армии;
- Стрелковое оружие Германской Армии.

Практика.

Тема № 12 Стрельба из пневматического пистолета.

Меры безопасности при стрельбе из пистолета. Техника стрельбы. Тренировки.

Практика.

Тема № 13 Секреты стрелкового мастерства.

Демаскирующие признаки. Маскировка одежды, оружия, приборов наблюдения. Вариант обучения приемам маскировки.

Практика.

Тема № 14 Правила соревнований.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Практика.

Тема № 15 Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.

Практика.

Тема № 16 Подготовка к соревнованиям.

Тренировки стрельбы из положения лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку

Практика.

Тема № 17 Итоговое занятие.

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный стрелок».

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы «Юный стрелок» ожидаются следующие результаты:

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- рост спортивного мастерства;

2. Предметные: формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта.

По окончании обучения обучающиеся:

1. Должны знать:

1. Общие основы теории пулевой стрельбы.
2. Материальную часть спортивного оружия.
3. Основы техники стрельбы и методики тренировки.
4. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.
5. Организационно-методические особенности подготовки стрелков
6. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

2. Должны уметь:

1. Уметь подготавливать оружие к стрельбе.
2. Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.
3. Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».
4. Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

1. **Кабинет:** соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
2. **Оборудование:** столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия.
3. **Технические ресурсы:**

- Компьютер
- экран,
- проектор,
- магнитофон.

Внешние условия:

- Сотрудничество с библиотекой.

4. Инструменты и приспособления:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка
- пулеуловитель
- бинокль
- оптический прицел
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия

Методическое обеспечение

Методические виды продукции: разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии военно-патриотических мероприятий.

Рекомендации: памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

Дидактический материал: инструкционные карты, памятки, задания, упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Лекционный материал: «Бумажное моделирование военной техники», «Военная организация восточных славян», «Военная организация монгольского войска», «Воинская дисциплина, ее содержание, сущность и значение в современных условиях», «Воинские ритуалы», «Война с Наполеоном 1812г», «Главные битвы Великой Отечественной войны», «Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова».