

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.05.2022г.

Утверждено
Директор  Н.М. Абрамова
Приказ № 124 от 07.06.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Меткий стрелок»**

Срок реализации программы – 2 лет
Возраст учащихся – 12– 17 лет

г. Касимов

Пояснительная записка

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья детей, развитию спорта, патриотическому воспитанию молодёжи. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы «Меткий стрелок» заключается в том, что для дополнительного образования по пулевой стрельбе с учащимися, как таковых стандартных программ не составлено. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Педагогическая целесообразность – привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Цель программы:

Заинтересовать учащихся стрелковым спортом.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение подростков техники и тактики пулевой стрельбы.
2. Формирование знаний по истории стрелкового оружия, его устройству и условий хранения.
3. Обучение правилам физической подготовки стрелка-спортсмена.

4. Обучение технике безопасности при обучении основных приемов пулевой стрельбы.
5. Изучение закономерности подготовки учащихся к пулевой стрельбе;
6. Выработка умения в совершенстве владеть оружием, глазомер, меткость, выдержку, быстроту реакции.

Воспитательные:

1. Приобщение подростков к активным занятиям спортом.
2. Профилактика асоциального поведения.
3. Формирование у юношей физических и нравственных качеств для успешной подготовки к прохождению военной службы.
4. Воспитание у детей патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ.
5. Подготовка молодежи к службе в армии.

Развивающие:

1. Формирование и совершенствование необходимых для спортсмена свойств личности (идейная направленность, мировоззрение, разнообразие интересов, нравственное и социально-волевые черты характера);
2. Укрепление психического, физического, духовного здоровья детей.
3. Популяризация и пропаганда среди молодежи здорового образа жизни.

Адресат программы: заниматься в объединении могут учащиеся 12-17 лет, как мальчики, так и девочки. Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Численность группы 12-15 человек.

Объем программы: Продолжительность освоения программы 2 года. Время, отведенное составляет 72 часа в каждый год обучения (2 академических часа в неделю).

Формы реализации программы: очная.

Формы обучения: индивидуальная, групповая. В программе отведены часы для участия в соревнованиях. В случае отсутствия возможности по каким-либо причинам принять участие в соревнованиях, часы реализуются в практических занятиях.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия – беседы, рассказы;
- практические занятия (решение проблемных ситуаций, занятия-игры, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение:

1. Набор плакатов:

- «Правила прицеливания»;
- «Устройство пневматической винтовки»;
- «Устройство автомата Калашникова»;
- «Ведение огня днем и ночью».

2. Пневматические винтовки.

3. Прибор для обучения прицеливанию.

4. Приспособление для обучения правилам прицеливания.

5. Установка для обучения стрельбе по падающим мишеням.

6. Спортивные и учебные гранаты.

Ожидаемые результаты:

1. Промежуточный контроль участия в соревнованиях «Школа безопасности», а также пулевой стрельбе, проверки по преодолению полосы препятствий, полевых зимних и летних стрельбищах (практические занятия).
2. Решение тестовых задач.
3. Конечным результатом является успешное участие в соревнованиях по пулевой стрельбе в соревнованиях «Зарница», «Орленок» и «Школа безопасности».

Обучающийся к концу обучения года должен знать теоретическую подготовку по следующим темам:

- основы стрельбы,
- строевые приемы без оружия,

- условные тактические знаки,

Обучающийся к концу года обучения должен уметь практически выполнять:

- применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки,

- метать ручные гранаты,

- производить разборку и сборку АК-74

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(2 ч. в неделю)

<i>Тема</i>	<i>Итого</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Сведения о соревнованиях по пулевой стрельбе. История создания стрелкового оружия, его хранение	3	3	
Баллистика. Вспомогательные упражнения стрелка	3	3	
Физическая подготовка стрелка	16		16
Психологическая подготовка стрелка	3	3	
Основные упражнения по стрельбе	20		20
Практические занятия	6	2	4
Стрелковые игры	5		5
Соревнования	12		12
Промежуточный контроль	4	2	2
Итого:	72	13	59

Содержание программы первого года обучения.

Сведения о соревнованиях по пулевой стрельбе. История создания и развития стрелкового оружия и его хранение. Вводное занятие. Инструктаж по мерам техники безопасности при стрельбе из пневматического оружия. История проведения соревнований по пулевой стрельбе в мире, в России. Успехи российской школы стрельбы. Виды соревнований по стрельбе и нормативы. Углубленное изучение пневматической винтовки. История создания стрелкового оружия в мире, в России. Выдающиеся военные ученые и конструкторы оружия в России. Отечественная стрелковая школа.

Баллистика. Вспомогательные упражнения стрелка. Сведения из внутренней баллистики. Выстрел и его периоды. Отдача оружия и угол вылета. Сведения о внешней баллистике. Траектория и ее элементы. Техника стрельбы из пневматического пистолета.

Физическая подготовка стрелка. Подвижные спортивные игры. Развитие выносливости. Бег на 100,1000 м, челночный бег. Упражнения на перекладине, подтягивание, поднос ног на брусьях, отжимание в упоре, прыжки с места и с разгона. Коллективные игры с мячом (волейбол, баскетбол, регби и др.).

Психологическая подготовка воина. Психологические процессы, их род и значение в пулевой стрельбе. Личность, характер, темперамент. Соревнование и влияние на психику стрелка. Надежность. Помехоустойчивость. Способы укрепления психологической подготовки.

Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из винтовки с открытым прицелом по круглой мишени 0 80 (40) мм сидя за столом, с опорой локтями на стол и упором. Стрельба из винтовки по круглой мишени 0 80 мм с опорой локтями на стол без опоры. Стрельба по круглой мишени 0 80 (40) мм лежа с опорой локтями на землю. Стрельба со стола с опорой локтями на стол по падающей мишени (биатлона). Стрельба из винтовки с открытым прицелом из положения лежа с опорой на землю по падающей мишени.

Практические занятия. Контрольные занятия по нормам промежуточного контроля по физической и стрелковой подготовке. Решение тестовых задач по специальной подготовке.

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. «Ипподром» с барьером для развития психологической выносливости с длительным напряжением в условиях повышенного эмоционального возбуждения. «Лоси и волки». Аналогично предыдущей игре. «График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. «Выбывание» аналогично предыдущей игре. Биатлон с бегом. Для развития спортивных навыков точной стрельбы после интенсивного бега. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередно. Аналогично предыдущей.

Соревнования. Соревнования по стрельбе из винтовки, пистолета проводятся членами кружка на первенство учебного заведения и др. для сдачи разных норм подготовленными стрелками согласно упражнениям и различным нормативам.

Промежуточный контроль. Проводится два раза в год по 4 часа, при этом проверяется физическая подготовленность по 4 практическим тестам и специальная подготовка (стрельба) и теория по 20 тестовым заданиям.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(4ч. в неделю)**

<i>Тема</i>	<i>Теория</i>	<i>Практик а</i>	<i>Итого</i>
Сведения о соревнованиях по пулевой стрельбе. История создания стрелкового оружия, его хранение	4		4
Баллистика. Вспомогательные упражнения стрелка	3		3
Физическая подготовка стрелка		11	11
Психологическая подготовка стрелка	2		2
Основные упражнения по стрельбе		26	26
Практические занятия	2	4	6
Стрелковые игры		12	12
Соревнования		6	6
Итоговый контроль	1	1	2
	12	60	72

Содержание программы второго года обучения

Сведения о соревнованиях по пулевой стрельбе, история создания и развития стрелкового оружия, его устройство, хранение. Вводное занятие. Инструктаж по мерам техники безопасности во время занятий и соревнований по пулевой стрельбе. Выступления советских и российских стрелков на чемпионатах мира. Задачи и цели пулевой стрельбы. Назначение, виды и устройство пневматического пистолета. Принцип действия пневматического пистолета. Хранение и обслуживание пневматического пистолета.

Сведения о баллистике. Вспомогательные упражнения стрелка. Выстрел, как физическое явление, его периоды. Начальная скорость пули. Форма траектории пули и ее практическое значение. Явление и принципы рассеивания. Кинематические и динамические структуры выстрела. Техника стрельбы из пневматической винтовки.

Физическая подготовка стрелка. Упражнения для развития выносливости рук при стрельбе на перекладине, на брусках, с гирями, отжимание от пола. Упражнения по укреплению мышц пальцев. Упражнения промежуточного контроля: - бег 30 м, прыжки в длину с места. Подъем корпуса из положения лежа. Подтягивание на перекладине. Коллективные игры с мячом (волейбол, регби и др.)

Психологическая подготовка стрелка. Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Ранняя психологическая подготовка. Самоконтроль действий при выстреле, а также своих ошибок и их устранение.

Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из винтовки с диоптрическим прицелом по круглой мишени 0 40 мм сидя за столом, с опорой на стол. Стрельба из винтовки с диоптрическим прицелом по круглой мишени 0 40 мм с опорой локтями на землю. Стрельба из винтовки со стола с опорой локтями на стол по падающей мишени (биатлона). Стрельба из винтовки с диоптрическим прицелом из положения лежа с опорой локтями на землю (пол) по падающей мишени (биатлона). Стрельба из винтовки по мишени 0 80 мм из положения стоя и с колена.

Практические занятия. Контрольные занятия по нормам промежуточного контроля по физической и стрелковой подготовке. Решение тестовых задач по специальной подготовке.

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. «Ипподром» с барьером для развития психологической выносливости с длительным напряжением в условиях повышенного эмоционального возбуждения. «Лоси и волки». Аналогично предыдущей игре. «График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. «Выбывание» аналогично предыдущей игре. Биатлон с бегом. Для развития спортивных навыков точной стрельбы после интенсивного бега. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередно. Аналогично предыдущей.

Соревнования. Соревнования по стрельбе из винтовки, пистолета проводятся членами кружка на первенство учебного заведения и др. для сдачи разных норм подготовленными стрелками согласно упражнениям и различным нормативам.

Итоговый контроль. Проводится два раза в год по 4 часа, при этом проверяется физическая подготовленность по 4 практическим тестам и специальная подготовка (стрельба) и теория по 20 тестовым заданиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кинль В.А. «Пулевая стрельба», изд. «Просвещение», Москва, 2009.
2. Михайлов Б.Е. «Вопросы теории техники пулевой стрельбы», изд. ДОСААФ СССР, Москва, 2004.
3. «Как стать стрелком-спортсменом», изд. ДОСААФ СССР, Москва, 2004.
4. «Разноцветные мишени», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2006.
5. «Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена», изд. ДОСААФ СССР, 2005.
6. «Психология в пулевой стрельбе», изд. ДОСААФ СССР, 2004.
7. «Наставления по стрелковому делу», Воениздат, 2004
8. Интернет ресурсы
9. .

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Систематические занятия по программе способствует приобретению обучающимися знаний о действиях в экстремальных ситуациях природного, техногенного, социально-политического характера, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности.

Совокупность этих знаний является фундаментом для успешного участия в соревнованиях по пулевой стрельбе разного уровня - областного, городского, районного.

Процесс успешного обучения неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению в группе и период подготовки к проведению походов и соревнований.

Принципы обучения, исходя из предположения, что обучение детей безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях будет продуктивным только в процессе практической деятельности детей. Туристическая краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей. Логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде.

Обучение пулевой стрельбе не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успехов в жизни, его самореализации, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей.

Обучение, построенное на принципе «от простого к сложному» неизбежно принесет свои плоды.

Формы и методы обучения: практическая деятельность занимающихся преимущественно на местности (стадионе, парке, в лесу) в непосредственном контакте с природной средой во время тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, путешествий.

Методы контроля и управления образовательным процессом:

- организация и проведение зачетного похода, участие в школьных, городских, областных соревнованиях по пулевой стрельбе, «Школа безопасности», «Зарница»;

- проведение промежуточного, годового контроля, тестирование и выполнением норм по стрельбе, физической подготовке.