

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Целинный детско-юношеский центр».

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
от «30» 08 2018 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО «ЦДЮЦ»
Никольча Т.Г. Т.Г. Никольча
приказ № 90 от «30» 08 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень усвоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 12 -18 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шемякин Виктор Сергеевич
педагог дополнительного образования

с. Целинное
2018 г.

Паспорт программы

Наименование программы	«Стрелковая подготовка»
Автор программы	Шемякин Виктор Сергеевич, педагог дополнительного образования
Учреждение	МКУ ДО «Целинный детско-юношеский центр»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	15 -18 лет
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный
Цель программы	Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.
С какого года реализуется	2018 год

Пояснительная записка

Данная программа модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и комплексной программы военно-патриотического клуба «Гвардия» (автор В.Л. Старшев), утвержденной Министерством Российской Федерации в 2003 году.

Актуальность программы

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально - личностное развитие – педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Стрелковая подготовка» разработана на один год обучения для обучающихся 15 – 18 лет и рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся согласно расписанию 1 раз в неделю по 2 часа. Формы занятий – групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по возрасту. Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и извлечения из правил соревнований «Пулевая стрельба». Исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 12 человек.

Цель программы

Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.
2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты.

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

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 педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты

- || обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков 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 стрелков на соревнованиях; обучение теории и практики пулевой стрельбе;

По окончании обучения обучающиеся должны

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.

Уметь:

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
1. Пулевая стрельба					
1	Вводное занятие	2	2		текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2		текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы	2	2		текущий
4	Начальные сведения о стрельбе.	2	2		текущий
5	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.	2	2		текущий
6	Техника стрельбы. Тренировка.	14	2	12	текущий
7	Подготовительные упражнения по стрельбе.	2		2	текущий
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	2		2	текущий
9	Основные упражнения по стрельбе.	2		2	текущий
10	Правила соревнований по стрельбе из винтовки.	2	1	1	текущий
11	Контрольные стрельбы.	4		4	итоговый
2. ОФП					
1	Общая физическая подготовка	18	2	16	текущий
2	Специальная физическая подготовка	16	2	14	текущий
3	Зачет.	2		2	итоговый
	Итого	72	17	55	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 часа)

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. Начальные сведения об анатомии человека (2 часа)

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Основы техники и тактики стрельбы (винтовка, пистолет) (2 часа)

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок.

Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение обучающимся литературы по стрелковому спорту).

4. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные 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.

5. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа)

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

6. Техника стрельбы. Тренировка (винтовка, пистолет, - 14 часов)

Виды изготовления стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

7. Подготовительные упражнения по стрельбе (2 часа)

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой подготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль подготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

8. Вспомогательные упражнения (2 часа)

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

9. Основные упражнения по стрельбе (2 часов)

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие». Стрельба с колена.

10. Правила соревнований (2 часа)

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности. Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

11. Контрольные стрельбы (4 часа)

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

12. Общая физическая подготовка стрелка (18 часов)

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

13. Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет) (18 часов)

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготровки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя – от 2 до 8 мин., с колена – от 5 до 15 мин. Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

14. Зачет. (2 часа)

Подведение итогов учебно-тренировочных занятий.

Условия реализации программы.

В объединение «Меткий стрелок» принимаются все желающие в возрасте от 15 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий со стрелковым оружием.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года. В таких случаях предусмотрено тестирование обучающихся.

Срок реализации программы

Программа «Стрелковая подготовка» рассчитана на 1 год обучения. Полный объем учебных часов составляет 72 часа (2 часа в неделю);

Продолжительность учебного часа – 45 минут

Способы и формы предъявления результатов

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы 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 педагог 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.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера,

воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

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

Формы обучения

Теоретические занятия.

Практические занятия.

Комбинированные формы.

Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

Фронтальная работа.

Коллективная работа.

Индивидуальная работа.

Формы контроля: контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация.

Оценочные материалы

1. Вводный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе в тире
- технические характеристики оружия
- устройство оружия и боеприпасов
- теоретические основы стрельбы – баллистика
- ведения огня по мишеням из пневматического оружия

2. Промежуточный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики стрелкового оружия в армии
- правила пользования гранатами
- упреждения при нацеливании оружия на открытой местности
- ведение огня по мишеням в тире

3. Итоговый мониторинг.

- ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
- правила и меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики гранат в Российской армии
- основные положения закона «Об оружии»
- положения Уголовного кодекса РФ по ответственности – ст.222 и другие.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный. Тир оснащен следующим оборудованием:

-стол для чистки оружия;

-стол для практических занятий начинающих стрелков;

-стулья, табуреты, скамья;

-огнетушитель;

-подсобное помещение;

-вывешены инструкции по правилам безопасности.

2. Винтовки пневматические

3. пули для стрельбы из пневматических винтовок

4. Мишени бумажные № 7

Арсенал стрелкового объединения:

1. Винтовка пневматическая ИЖ-38 - 3 шт.

2. Пистолет пневматический ИЖ -40 - 3 шт.

Методическое обеспечение программы.

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа; беседы; показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. При проявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагог приглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагог стрелковой секции проводит индивидуальные встречи с родителями. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможность познакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции.

Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

Обращение с пневматическим оружием требует такой же внимательности, как и любое другое. Следует помнить, что выстрелом из пневматического оружия можно не только ранить человека, но и лишить его жизни. Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные Правила обращения с оружием Правила поведения на стрельбище.

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к произвольному выстрелу и несчастному случаю.

Особенности стрелкового спорта

Для стрелков, выступающих в дисциплине стрельба из винтовки, важно соблюдение таких актуальных факторов как:

- Расположение прицела и мишени в пространстве, условия освещения.
- Технические параметры оружия.

– Внутренняя ответная реакция (например спуск, подготовка к выстрелу) – по возможности одновременно должна учитываться как важный раздражитель.

Уметь переключаться. В спортивной стрельбе необходимо:

– Изменять направление внимания (например изображение цели – нажатие курка).

– Варьировать объем внимания (переход от отслеживания нескольких условий к фокусированию внимания на факторе, который в данный момент является решающим для результативности).

– Изменять интенсивность внимания (от общей внимательности и готовности до наивысшей концентрации внимания, например в момент прицеливания).

– Самые высокие требования к способности переключать внимание предъявляются к пулевой стрельбе.

Сохранять внимание. В разных дисциплинах к этой способности предъявляются различные требования. В первую очередь подразумевается длительность внимания, которая, к примеру, в пулевой стрельбе требуется по причине более долгого прицеливания.

Точность попадания в мишень зависит от многих факторов: степени напряжения мышц в подготовке, точности прицеливания, правильной технике нажима на спусковой крючок и психического состояния.

Физическая работа, выполняемая на тренировке, значительно превышает соревновательную. Эта нагрузка вызывает утомление стрелка, но не вызывает увеличения ЧСС.

На соревнованиях же физическая нагрузка не превышает тренировочную, но большая психическая нагрузка дает значительное увеличение ЧСС. Выполнение точностной работы в условиях тренировок и соревнований предъявляет большие требования к нервно-мышечной работе спортсмена, так как при стрельбе осуществляется высокая координация многих групп мышц, удерживающих относительно неподвижной изготовку. Отклонение туловища стрелка всего на 9—13* даст отклонение пробойны на мишени на 13—17 см от центра. А целое упражнение длится несколько часов, и для достижения высокого результата стрелок должен работать не теряя высокой чувствительности и координации нервно-мышечной системы.

Основное условие меткого выстрела - скоординированное выполнение всех действий при однообразной подготовке от выстрела к выстрелу. Здесь необходима высокая степень устойчивости системы стрелок— оружие. Известно, что основная деятельность стрелка происходит в условиях статических нагрузок, которые увеличиваются под воздействием веса оружия. Длительные многочасовые тренировки и соревновательные стрельбы вызывают утомление стрелка, которое образуется и результате физиологических изменений (сдвигов) в работающих мышцах и системах организма. Эти физиологические сдвиги представляют собой естественную ответную реакцию организма и создают некоторый тренировочный эффект. В стрелковом спорте он достигается при работе, порой значительно превышающей одноразовое выполнение соревновательного упражнения. Для усиления тренировочного воздействия стрелки при одном и том же количестве патронов увеличивают тренировочную работу за счет длительного удержания оружия и многократности его подъемов.

Список литературы

Для педагога дополнительного образования:

1. *Вайнштейн, Л. М.* Основы стрелкового мастерства / Л. М. Вайнштейн. - ДОСААФ, 1960.
2. *Ершов, Д. И.* Организация и методика проведения учебных стрельб из пистолета Макарова и автомата Калашникова / Д. И. Ершов. – М., 1973.
3. *Министерство обороны СССР.* Наставления по стрелковому делу. - М.: Воениздат, 1987.
4. *Ушаков, А. И.* Обучение курсантов и сотрудников правоохранительных органов стрельбе из табельного оружия в экстремальных ситуациях: учеб.-метод. пособие / А. И. Ушаков. - Калининград, 1998.
5. *Юрьев, А. А.* Спортивная стрельба/ А. А. Юрьев. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

Для обучающихся:

1. Жук В.Б. «Справочник по стрелковому оружию». М.2001 г.
2. Потапов А.А. - "Искусство снайпера".
3. Поляков М.И. Стрельба влет
4. А. А. Юрьева — своеобразная энциклопедия стрелкового спорт