

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 176
от « 01 » сентября 2020 г.
Директор Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: **11-17 лет**
Срок реализации: **2 года**

Составители: **Мишарин**
Владимир Александрович,
Макаров Геннадий Иванович,
педагоги дополнительного
образования

г. Сосногорск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» - физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к учащемуся как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Очень актуальны занятия пулевой стрельбой для подростков: во-первых, отвлечение от бесцельных прогулок по улице, во-вторых, в условиях снижения физического и психического здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни, становление нравственного, морально-волевого человека.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России

Характеристика программы

По типу – общеобразовательная общеразвивающая

По направленности - физкультурно-спортивной направленности

По уровню усвоения – базовый уровень

По целевой установке - развивающая умственные и физические способности

Организационно-педагогические основы обучения:

Выполнение программы рассчитано на один год.

Возраст детей: 11-17 лет.

Количество детей в группе составляет: от 10 до 15 человек

Оптимальная наполняемость объединения 10 человек, допустимую – 15 человек, а также в соответствии с САН ПиН 2.4.4. 3172-14.

Приём детей производится на основании заявлений от родителей.

Цель овладение обучающимися компетентностями в области стрельбы из пневматической винтовки.

Задачи:

образовательные

- освоение основных упражнений по пулевой стрельбе;
- формирование системы теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе.

воспитательные

- воспитание культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание волевых качеств: дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания.

развивающие

- развитие вестибулярного аппарата, зрительного анализатора;
- приобретение навыков для службы в вооруженных силах России.

Формы и режим:

- занятия теоретические и практические;
- соревнования;
- товарищеские встречи;
- тестирование.

Продолжительность занятия 45 минут +10 минут перерыв.

Структура занятия:

Орг. момент -5 минут.

Повторение изученного материала - 10 минут.

Основная часть – 25 минут.

Рефлексия -5 минут.

Обязательным на каждом занятии является использование здоровьесберегающих технологий.

Ожидаемые результаты:

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

- ✓ становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- ✓ воспитание уважительного отношения к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность;
- ✓ создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;
- ✓ привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

Прогнозируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов 1-й год обучения

Обучающийся сможет знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия.

Обучающийся сможет уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

2-й год обучения

Обучающийся сможет знать:

- о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;

- технику безопасности при заряджании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

Обучающийся сможет уметь:

- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку при стрельбе;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне города и района.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1й год обучения

Всего часов: 144

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2	Начальные сведения об анатомии человека	8	6	2
3	Физическая подготовка стрелка	18	2	16
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	8	4	4
5	Общие сведения о пневматическом оружии	8	6	2
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	8	2	6
7	Вспомогательные упражнения	6	2	4
8	Основные упражнения по стрельбе	44	6	38
9	Стрелковые игры	26	6	20
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	16	2	14
	Итого:	144	37	107

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

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

2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечнососудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости,

гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

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

5. Общие сведения о пневматическом оружии

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

6. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 5. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням № 7

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. Самоконтроль изготовки

Упражнение 8. Самоконтроль изготовки

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 11. Координация всех действий стрелка.

7. Вспомогательные упражнения

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13 Стрельба из винтовки по белому листу бумаги

Упражнение 14. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги
Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе

Упражнение 17. Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе

8. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени с упора.

Упражнение 21 Стрельба из винтовки по круглой мишени № 6

Упражнение 22. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 6

9. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
6. «График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
7. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.
9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводится между членами кружка, на первенство города, округа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

Всего часов: 144

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Углубление знаний анатомии человека	6	3	3
2	Физическая подготовка стрелка	20	4	16
3	Психологическая подготовка стрелка	8	2	6
4	Углубленное изучение пневматического оружия	12	6	6

5	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	8	6	2
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	14	-	14
7	Основные упражнения по стрельбе	32	-	32
8	Стрелковые игры	24	-	24
9	Соревнования по стрельбе из винтовки	20	4	16
	Итого:	144	25	119

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Углубление знаний анатомии человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

2. Физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

3. Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

4. Углубленное изучение пневматического оружия

Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

5. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации.

6. Вспомогательные упражнения по стрельбе

Аналогичные упражнениям 4-11. Постепенное увеличение количества выстрелов в упражнениях.

7. Основные упражнения по стрельбе

Аналогичны упражнениям 18-22. постепенное увеличение количества выстрелов.

Упражнение 23. Стрельба из винтовки по мишени № 6

Упражнение 24. Стрельба из винтовки по мишени № 6

Упражнение 25. Стрельба из винтовки по мишени № 8

Упражнение 26. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам

Упражнение 27. Скоростная стрельба из винтовки № 6

Упражнение 27. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести, стоя без опоры

Упражнение 29. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

8. Стрелковые игры

Аналогичные программе первого года обучения.

9. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки

Проводятся между членами объединения, на первенство города и района.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по реализации программы

При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются пневматические винтовки, стандартные мишени типа «П-7», комплекс тира. Практические занятия по стрельбе проводятся в стрелковом тире школы.

Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с их последующим усложнением. Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками. При реализации программы основное внимание уделяется на выработку у учащихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе.

Методические рекомендации по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий

1. Рекомендуется использовать 4-7 видов учебной деятельности на занятиях в зависимости от специфики преподаваемой образовательной программы (чередовать различные виды упражнений, соблюдая возрастные нормы допустимой нагрузки и пр.)
2. Смена различных видов должна проводиться через равные интервалы времени на усмотрение педагога, интервалы должны быть небольшие, до того, как у ребенка появятся признаки переутомления.
3. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях, при этом упражнения должны меняться. Рационально проводить 3 различные упражнения на 20-й и 35-й минуте занятия (в период снижения работоспособности).

Оздоровительные моменты на занятиях:

1. подвижные игры
 2. минутки релаксации
 3. дыхательная гимнастика
 4. гимнастика для глаз
 5. массаж активных точек
 6. речевая гимнастика
4. С целью создания у детей положительной эмоциональной настроенности необходимо проводить на занятиях эмоциональные разрядки (поговорки, веселые четверостишия, можно рассказать детям хороший анекдот, подходящий для их возраста и др.).

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный.
2. Винтовки пневматические
3. пули для стрельбы из пневматических винтовок
4. Мишени бумажные № 7

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.А. Юрьев. Спортивная стрельба.
2. А.Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».1992
3. А.С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».1996
4. Л.Н. Вайнтейн. Психология в пулевой стрельбе
5. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».
6. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
7. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.

ИНСТРУКЦИЯ

По пулевой стрельбе из пневматического оружия

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей**. На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор**.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневой рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготочки	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончить стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА	Поворачиваются и выходят из тира

ШАГОМ МАРШ!».	
---------------	--

Обучающимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы, трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы необходимо тщательно вымыть руки.