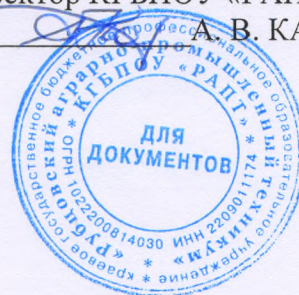


Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
**«РУБЦОВСКИЙ АГРАРНО – ПРОМЫШЛЕННЫЙ
ТЕХНИКУМ»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31. 08. 2023 г.

Рассмотрено на заседании
Студенческого совета
Протокол № 1 от 31. 08. 2023 г.

Утверждаю
директор КГБПОУ «РАПТ»
А. В. КАРПЕНКО



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Рубцовск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	7
Сдача нормативов:	9
Условия выполнения упражнения № 1	9
Условия выполнения упражнений № 2	9

1. Пояснительная записка

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отечества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа секции «Пулевая стрельба» ориентирована на развитие у студентов таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Пулевая стрельба» входит обучение студента основам стрельбы из пневматической винтовки.

Актуальность программы в том, что она 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 в профессиональном самоопределении.

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

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

Цель:

- развитие у студентов таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт студента: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу.

- формирование готовности студента к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

1. *Воспитательные:* воспитание у студента смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

2. *Развивающие:* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

3. *Знания, умения и навыки:* получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Программа рассчитана на обучающихся 16-20 лет, 1-4 курсов обучения. Занятия по 2 часа 2 раза в неделю. Численность занимающихся в секции 12-25 человек.

Контингент детей. Программа рассчитана на детей 15-19 лет, не имеющих специальной подготовки.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 144 часа групповых и мелкогрупповых занятий.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 академических часа в соответствии с СанПин 2.4.4.1251-03

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;

- гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма спортсмена, правила их применения;

- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;

- правила соревнований по пулевой стрельбе;

- средства восстановления единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
 - перед началом проведения стрельб, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружием маслом.
 - выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность».
 - выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
 - уметь определять среднюю точку попадания (СТП)
 - выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
 - выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
 - выполнять установочные нормативы;
 - выполнять упражнения специальной физической направленности.
- Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
 - уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Форма и методы аттестации.

Промежуточная аттестация проходит в форме сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований являются: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

Реализация программы обеспечивается доступом обучающихся к библиотечному фонду, доступом к сети Интернет.

Материально-техническое обеспечение программы: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната, кабинет ОБЖ № 311 с выходом в Интернет и мультимедийным оборудованием, пневматические винтовки, цветные стенды, стрелковый тир, мишени.

Использование образовательных технологий: традиционные и современные образовательные технологии, личностно ориентированное обучение, деятельностный и компетентностный подход, просмотры видеофильмов и мультимедийных презентаций. На теоретических занятиях, обучающиеся учат планировать, анализировать, проводить самооценку, выражать свое понимание изучаемого вопроса, работать с источниками информации, работать в группе, овладевая способами совместной деятельности.

Система оценивания качества освоения программы предполагает сдачу контрольных нормативов, спортивные соревнования.

2. Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Ведение	2	2	
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	2	2	
3	Основы техники стрельбы	4	4	
4	Правила соревнований	2	2	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	102		102
6	Общая физическая подготовка	40		40
7	Соревнования	8		8
	Итого	160	10	150

3. Календарный учебный график

сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	2-7	9-14	16-21	23-28	30.09-5.10				7-12	14-19	21-26	28.10-2.11				4-9	11-16	18-23	с	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	30.12-4.01				6-11	13-18	20-25	27.01-1.02				3-8	10-15	17-22	24-29	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25	27.04-2.05				4-9	11-16	18-23	25-30	1-6	8-13	15-20	22-27	29.06-4.07																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Обозначения:

 - занятия

 - соревнования

 - сдача контрольных нормативов

 - каникулы

4. Содержание программы

Раздел 1: Введение (2 часа)

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (2 часа)

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Раздел 3: Основы техники стрельбы (4 часа)

Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

Основы стрельбы.

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пульек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Основы техники стрельбы.

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Раздел 4: Правила соревнований (2 часа)

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки (102 часа)

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Сдача нормативов:

Условия выполнения упражнения № 1

Упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-38, дистанция стрельбы 10 м, мишень – спортивная № 8 с диаметром «десятки» 1 мм. Положение для стрельбы – стоя (сидя) с руки, с опорой на стол или стойку. Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – неограниченное. Норматив – выбить не менее 24 очков.

Условия выполнения упражнений № 2

Упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-38, дистанция стрельбы 10 м, мишень – спортивная № 8. Положение для стрельбы – стоя с руки с опорой рук на стойку или стол. Количество выстрелов – 3 пробных, 10 зачетных. Время на стрельбу – неограниченное. Нормативные требования: показать результат не ниже 64 очков.

Раздел 6: Общая физическая подготовка (40 часов).

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

Раздел 7: Соревнования (8 часов)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

тир	1 шт.
мишени	5 шт.
оружие для стрельбы в тире	5 шт.

Формы и методы реализации программы:

- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- стрельбы;
- открытые занятия.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- специальная литература;
- разработка основной методической документации;
- разработка и использование новых методических приемов в тренировочном материале;
- разработка и внедрение дидактического материала;
- участие в краевых, городских мероприятиях, выставках и конкурсах.

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;
- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства
- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда
- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
3. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М: Дрофа, 2006.
4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.
6. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).
7. Журнал «Военные знания» №2, 2008г.