

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск » государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулевск

Утверждаю:

Руководитель

СП ДО «ДДЮТ «Успех»:

_____ О.Д. Трошенкова

20 июня 2024 г.

Принята на заседании

педагогического совета

от 20 июня 2024г.

Протокол №6

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности

« Пулевая стрельба »

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок обучения: 1 год

Разработчик:

Поротикова О. Н., методист

г.Жигулевск, 2024г.

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Пулевая стрельба» включает в себя 3 тематических модуля.

Стрелковый спорт в России являлся одним из древних и массовых видов спорта. Он воспитывает у молодежи высокие морально — волевые качества, готовность к защите Отечества. Данная программа рассчитана для обучения мастерству стрельбы и сдаче нормативов учащимися в возрасте от 12 до 18 лет

Популяризация пулевой стрельбы необходима, так как способствует передаче новому поколению накопленного жизненного опыта, формированию ценностных ориентаций, нравственному оздоровлению и культурному развитию общества. Это один из способов социализации личности.

При занятиях пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовленности. Она также способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая мышечная память, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Занятия пулевой стрельбой также развивают ассоциативное мышление.

Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения и общества в целом.

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Программа техническая – направлена на техническую подготовку и социальную адаптацию, допрофессиональную ориентацию, на формирование условий для развития коммуникативной, духовно развитой, социально успешной личности.

Актуальность программы заключается 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 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 служб.

Отличительные особенности программы

В основе программы лежат теоретические и практические сведения по стрелковой подготовке. Курс предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия (тренировки), семинары, участие в соревнованиях.

Результатом изучения данной программы будут участие обучающихся в соревнованиях по стрельбе и награждение их за успехи значком «Юный стрелок» или «Меткий стрелок», а также выполнение нормативов спортивных разрядов. Каждый стрелок получит практические навыки по стрельбе в усложненных условиях и из различных исходных положений.

Содержание материала в программе плавно переходит от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо применять на практике для выработки навыков правильной стрельбы. Программа предусматривает консультационную работу с учащимися, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний и умений.

При реализации программы целесообразно использовать следующие виды деятельности: работу с учебной, научно- познавательной литературой, работу в группе, индивидуальные занятия, практические занятия.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся по стрельбе из пневматической винтовки. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, самостоятельность. Привлекает детей 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.

Результаты реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям -физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники пулевой стрельбы;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- рост индивидуальных показателей физического развития
- военно-патриотическому воспитанию.

Формы обучения :(очная,очно-заочная,заочная)по образовательной программе , с применением дистанционных технологий и/ или электронного обучения.

Формы обучения определены образовательным учреждением СП ДОД СЮТ на основании Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», регулирующий организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

-План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования

к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

-Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

При реализации программы целесообразно использовать следующие виды деятельности: работу с учебной, научно познавательной литературой, работу в группе, индивидуальные занятия, практические занятия.

Дополнительная образовательная программа «Пулевая стрельба» состоит из 3 модулей: «Начальная подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Школа мастерства».

Сроки реализации:

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 12-18 лет. Объём программы - 108 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- предварительный контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/;
- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования/;
- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, соревнования/;
- промежуточный – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля –соревнования.

Учебный план ДОП «Пулевая стрельба»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Начальная подготовка»	36	17	19
2.	«Технико-тактическая подготовка»	36	14	22
3.	«Школа мастерства»	36	10	26
	ИТОГО	108	41	67

1 модуль «Начальная подготовка»

Реализация этого модуля направлена на формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе; развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

Задачи модуля:

- обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России;
- познакомить с основами судейства соревнований по стрельбе.
- закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении.
- развить глазомер, скорость, точность и координацию движений.
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умение правильно анализировать свои действия.
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта,
- воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;

Учебно – тематический план модуля «Начальная подготовка»

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика		
1.	История развития стрелкового спорта.	1	1	-		
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	1	-	устный опрос	
3.	ОФП	8	2	6		
4.	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	4	4	-	устный опрос	
5.	Основы техники стрельбы.	8	2	6	устный опрос	
6.	Определение расстояния до цели.	2	1	1	устный опрос	
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку, лежа с упора. Производство холостого выстрела.	10	4	6	результат по стрельбе	
8.	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	2	2	-	устный опрос	
	Итого :	36	17	19		

Тема № 1 История развития стрелкового спорта.

Теория :

Развитие стрелкового оружия в России.

- тактико-технические данные спортивных винтовок 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.

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».

Тема №3 Общая физическая подготовка.

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

Тема № 4 Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Теория:

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов,

Практика:

Определение средней точки попадания. Расчет поправок.

Тема № 5 Основы техники стрельбы.

Теория :

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.

Практика:

Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Тема № 6 Определение расстояния до цели.

Теория:

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.

Тема № 7 Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Теория:

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 10x10см 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 № 8 История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.

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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1 модуля

По итогам реализации модуля «Меткий 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.

3.Межпредметные:

- развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков;
- развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела;
- повышение интереса к военно- спортивному воспитанию

1. Обучающиеся 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.Обучающиеся 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 с упором и без упора, сидя и с руки с опорой локтями о стол .
4. Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

2 модуль «Технико-тактическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;

Цель модуля:

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

Задачи модуля:

- научить учащихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии;
- метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений;
- корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел;
- обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку;
- определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.
- распределять обязанности внутри объединения;
- развитие у детей навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе.
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации.
- воспитание навыков межличностного сотрудничества;
- умение быть членом коллектива;
- умение работать с партнёром и командой.

Учебно – тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

№п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия	2	2	-	устный опрос
2.	Материальная часть оружия	2	2		устный опрос
3.	Правила стрельбы.	4	2	2	устный опрос

4.	Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки.	6	2	4	устный опрос
5.	Тренировка в технике для стрельбы стоя.	8	2	6	
6.	Секреты стрелкового мастерства	4	2	2	результат по стрельбе
7.	Специальная физическая подготовка.	8	2	6	Выполнение нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	зачет
	ИТОГО:	36	14	22	

Содержание 2 модуля

Тема №1 Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия

Теория:

Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.

Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного инструктора по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб. Примеры несчастных случаев из-за несоблюдения правил безопасности при обращении с оружием.

Тема №2 Материальная часть оружия

Теория:

Устройство пневматических винтовок .

Практика.

Осмотр оружия. Уход за оружием. Устройство прицелов. Внесение поправок на прицеле.

Тема №3 Правила стрельбы.

Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок.

Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.

Тема №4 Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки.

Практика.

Изготовка. Заряжание. Выбор точки прицеливания. Производство выстрела. Доклады о получении боеприпасов, о готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Изготовка для стрельбы стоя с опорой и без опоры. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой и без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка и меры борьбы с ними. Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры.

Тема №5 Тренировка техники стрельбы стоя.

Стрельба на время из положения стоя на результативность с опорой и без опоры. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении стоя .

Тема №6 Секреты стрелкового мастерства.

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

Тема №7. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости.

Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке для медленных стрельб из винтовки стоя.

Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления .
Упражнения с утяжелённым спуском курка.

Тема №8 Итоговое занятие

Промежуточный контроль УУД. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения.

Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

2 модуля

По итогам реализации модуля «техничко-тактическая подготовка» 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.

3.Межпредметные:

- развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков;
- развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела;
- повышение интереса к военно- спортивному воспитанию.

1. Обучающиеся должны знать:

1. Технику безопасности при проведении стрельб;
2. Устройство и принцип действия пневматической винтовки;
- 3.Необходимые действия по обслуживанию;
- 4.Способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости ·
- 5.Технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
6. Основы тактической и строевой подготовки.

2.Обучающиеся должны уметь:

1. Осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра;
2. Применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
3. Анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
4. Проявлять волевые качества спортсмена;
- 5.Выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа) с результатом не ниже 35 очков.

3.Межпредметные:

- развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков;
- развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела;
- повышение интереса к военно- спортивному воспитанию.

Реализация этого модуля направлена на освоение и совершенствование техники стрельбы из различного вида оружия. Отработку профессиональных навыков в судействе.

Цель модуля: Формирование и совершенствование прочных навыков выполнения выстрела.

Задачи модуля:

-закрепить знания о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

-научить распределять обязанности внутри объединения;

-развить навыки решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе.

-научить детей ориентироваться в сложной ситуации.

Учебно – тематический план модуля «Школа мастерства»

№п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия.	2	2	-	устный опрос
2.	Правила стрельбы.	2	2		устный опрос
3.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	6		6	результат по стрельбе
4.	Тренировка стрельбы с колена Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	8	2	6	устный опрос
5.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Выполнение нормативов

6.	Правила соревнований. Судейство.	8	2	6	
8.	Итоговое занятие	2	-	2	зачет
	ИТОГО:	36	10	26	

Тема №1 Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия

Теория:

Приложение 1

Тема № 2 Правила стрельбы.

Теория: Стрельба из пневматического пистолета.

Меры безопасности при стрельбе из пистолета. Техника стрельбы. Тренировки

Тема №3. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.

Практика:

Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы.

Тренировка в стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры на различные расстояния. Совершенствование техники и навыков стрельбы из положения лёжа. Техника скоростной стрельбы и её совершенствование.

Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям по стрельбе. стрельбе на личное и командное первенство.

Тема № 4 Стрельба с колена.

Тренировка в стрельбе из положения с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления с опорой и без опоры на различные расстояния по различным мишеням.

Совершенствование техники стрельбы из данного положения. Приобретение навыков корректирования стрельбы и кучности стрельбы. Тренировка в стрельбе на скорость.

Тема №5 Общая физическая подготовка

Теория:

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика:

Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Бег на длинные и короткие дистанции. Челночный бег. Комплексное упражнение на ловкость. Подготовка и сдача нормативов.

Тема № 6 Правила соревнований.Судейство.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера, знать обязанности, выполнять.

Тема № 7 Итоговое занятие

Промежуточный контроль УУД. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Участие в судействе.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

3 модуля

По итогам реализации модуля «Школа мастерства» ожидаются следующие результаты:

1.Личностные:

- развитие внутреннего контроля
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;
- рост спортивного мастерства;

2.Предметные: формирование базовых компетенций в области судейства.

3.Межпредметные:

- развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков;
- развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела;
- повышение интереса к военно- спортивному воспитанию.

1. Обучающиеся должны знать:

1. Технику безопасности при проведении стрельб;
2. Устройство и принцип действия пневматической винтовки;
- 3.Необходимые действия по обслуживанию;

4. Способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости .
5. Технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
6. Основы тактической и строевой подготовки.

2. Обучающиеся должны уметь:

1. Осознанно относиться к своему здоровью .
2. Применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
3. Анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
4. Проявлять волевые качества спортсмена;
5. Выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

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

4. Инструменты и приспособления:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки;
- 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.

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

Лекционный материал: «Воинская дисциплина, ее содержание, сущность и значение в современных условиях», «Воинские ритуалы», «Главные битвы Великой Отечественной войны», «Основы и правила стрельбы».

Приложение 1

Техника безопасности

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию учителя (преподавателя).
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. В направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.
12. Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером-преподавателем, оружейником или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится учащимся под руководством тренера-преподавателя или оружейника, учащийся должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, По команде учителя организованно, без паники покинуть стрелковый тир
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
4. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
 2. Чистку оружия произвести по указанию учителя в специальном месте.
 3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
 4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите педагогу.

Приложение 2

Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется два раза в год (в начале и конце учебного года) по общей физической и специальной подготовке, при этом учитывается рост индивидуальных показателей.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

1. Выносливость

-Прыжки со скакалкой без остановки (кол. раз)

10,11,12,13,14,15,16,17,22,23,27,29,30,35,38

-Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.)

10,11,12,13,14,15,16,17,18,20,22,23,24

-Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя(мин.)

10,11,12,13,14,15,16,17,7;7,00;7,15;7,30;8,00;5;5,15;5,30;5,45;6,00

-Удержание винтовки в позе-изготовке (мин.)

10,11,12,13,14,15,16,17;2,0;2,20;2,40;3,00;3,20;3,40;3,50;4,00;1,50

-Отжимание от пола (количество раз)

9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,20,22,25

-Бег 500 м

-Бег 1000 м

**10,11,12,13,14,15,16,17;3,00;2,45;2,30;7,30;7,15;7,00;6,45;6,30;3,20;3,10;3,00;7,40
7,25;7,10;6,55;6,40**

2.Сила

-Подъем туловища из положения лежа (кол. раз)

10,11,12,13,14,15,16,17,20,21,22,23,24,25,26,27

3.Гибкость

-Наклон вперед, из положения сидя (см)

10,11,12,13,14,15,16,17,4,5,6,7,8,

4.Координационные способности

-Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(сек)

10,11,12,13,14,15,16,17;7,00;7,30;8,00;9,00;9,30;10,00;10,30;7,00;7,30

Методические рекомендации по проведению тестирования

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

Из положения лежа на груди обучающийся выполняет сгибание и разгибание рук.

Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание

– полностью. Определяется количество «отжиманий».

-Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения

-Бег на 500 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Из положения лежа на мате - подъем ног до касания гимнастического мата за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от гимнастического мата до соприкосновения ног с гимнастического мата за головой. Результат фиксируется количество раз.

-Прыжки со скакалкой без остановки (считать количество прыжков с момента начала движения до остановки).

-Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа

При обычной изготовке стрелок лежит на огневом рубеже всей передней поверхностью туловища. Вес верхней части тела и оружия распределяется равномерно на обе руки. Левая нога вытянута, ноги нешироко разведены в стороны, правая нога вытянута или немного согнута в колене и расположена параллельно плоскости стрельбы (для левши — все в зеркальном изображении). При спортивной изготовке стрелок несколько повернут на левый бок, левая рука подвернута так, что локоть расположен под винтовкой. Правый локоть свободно опущен на землю. Таким образом, основная нагрузка приходится на левую руку, левую переднюю сторону туловища и на левую ногу. Опорными точками, поддерживающими тело в этом положении, являются также колено, голень и стопа вытянутой или согнутой правой ноги.

-Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя .

Для стрельбы стоя надо встать около линии огня, не наступая на нее, примерно вполборота направо по отношению к линии прицеливания. Ноги прямые, ступни примерно на ширине плеч или несколько уже, тяжесть тела распределена поровну на обе ноги, но есть небольшой наклон тела к носкам; туловище немного прогнуть назад, чтобы компенсировать тяжесть винтовки; носки раздвинуты без напряжения в удобном для стрелка положении.

Когда стреляют, держа пистолет одной рукой, то, как правило, корпус и ноги стрелка занимают положение, аналогичное гимнастической стойке – то есть, ступни ног расставлены примерно на ширину плеч, при этом надо следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги. Мышцы, которые фиксируют коленные суставы, должны быть напряжены одинаково в обеих ногах. Иначе, если одна нога расслаблена, а другая напряжена, возникают дополнительные колебания за счет покачивания тела, а стойка стрелка должна быть стабильной. Ступни ставят под некоторым углом одна к другой, пятки при этом находятся на одной линии, которая идет параллельно линии плеч.

Занимая положение для стрельбы, стрелок делает полуоборот налево, и правая рука по отношению к линии плеч располагается под небольшим углом. Этот угол индивидуален для каждого конкретного стрелка. Сама рука, которая держит пистолет, должна быть выпрямлена. Если она полусогнута, то кисть находится под небольшим углом к предплечью, а это несколько усложняет наведение пистолета.

