

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Алтайский архитектурно-строительный колледж»

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического совета
Протокол от «28» августа 2020 № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стрелковая»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор – составитель: Кашкаров А.И.,
Преподаватель – организатор ОБЖ

Барнаул 2020

Содержание.

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	4
3. Содержание изучаемого курса	8
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрелковая»	9
5. Список литературы	10

Пояснительная записка

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и подростков, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрелковая» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Обучающиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя подростковый коллектив. Актуальность программы состоит в том, что правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Педагогической целесообразностью является то, что соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение становятся проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Доступной формой массового обучения обучающихся приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пулек к ней; возможность использования колледжных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой обучающихся с подросткового возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать педагогические задачи и задачи развития стрелкового спорта в колледже.

Отличительной особенностью данной программы является то, что стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня колледжа, после занятий, 2 раза в неделю по 2 академических часа. В секции занимаются обучающиеся в возрасте от 15 до 23 лет. Срок реализации программы составляет 9 месяцев.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении тем разделов «Изучение техники стрельбы» и «Совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения чаще практикуются тренировки, приближенные к условиям соревнований.

Цели программы:

- изучение и совершенствование техники стрельбы.
- развитие навыков стрельбы

Задачи программы:

- формирование у обучающихся сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.
- воспитание у обучающихся отношения к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом,
- привитие норм поведения на занятиях, в колледже и в быту.

Срок реализации программы-9 месяцев

Режим занятий группы два раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемый результат:

- выполнение нормативов по пулевой стрельбе при выполнении упражнений «Начинающий стрелок», «Юный стрелок», «Меткий стрелок», «Снайпер»;
- сформированное отношение у обучающихся к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом;
- сформированное у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим;
- соблюдение норм поведения на занятиях, в колледже и в быту.

Для определения результативности освоения программы вводится система оценки: «зачет/незачёт». Итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов по пулевой стрельбе при выполнении упражнений «Начинающий стрелок», «Юный стрелок», «Меткий стрелок», «Снайпер»

Нормативы по пулевой стрельбе при выполнении упражнений «Начинающий стрелок», «Юный стрелок», «Меткий стрелок», «Снайпер».

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол						
«Юный стрелок»	10	С опорой на стол						
«Меткий стрелок»	10	Стоя						
«Снайпер»	10	Стоя. С колена						

Тематический план

№ п/п	№ занятия	Тема (содержание данного столбца записывается в журнал)	Теория	Практика	Общее количество часов
Введение 2 часа					
1.	1-2	Вводный инструктаж по ТБ. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.	2		2
Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб 2 часа					

2.	3-4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Физическая подготовка.	1	1	2
Материальная часть оружия и основы стрельбы 4 часа					
3.	5-6	Материальная часть ПВ. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Физическая подготовка.	1	1	2
4.	7-8	Материальная часть АК-74. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Физическая подготовка.	1	1	2
Основы техники стрельбы 62 часа					
5.	9-10	Техника стрельбы. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Физическая подготовка.	1	1	2
6.	11-12	Корректировка стрельбы. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Физическая подготовка.		2	2
7.	13-14	Практическое занятие. Основы техники стрельбы. Физическая подготовка.		2	2
8.	15-16	Прицеливание с открытым прицелом. Физическая подготовка.		2	2
9.	17-18	Управление ударно спусковым механизмом. Физическая подготовка.		2	2
10.	19-20	Управление дыханием. Физическая подготовка.		2	2
11.	21-22	Устройство АК-74. Физическая подготовка.		2	2
12.	23-24	Устройство АК-74. Физическая подготовка.		2	2
13.	25-26	Устройство АК-74. Физическая подготовка.		2	2
14.	27-28	Неполная разборка сборка АК-74. Физическая подготовка.		2	2
15.	29-30	Неполная разборка сборка АК-74. Физическая подготовка.		2	2
16.	31-32	Неполная разборка сборка АК-74. Физическая подготовка.		2	2
17.	33-34	Неполная разборка сборка АК-74. Физическая подготовка.		2	2
18.	35-36	Изготовка к стрельбе. Общая физическая подготовка.		2	2
19.	37-38	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
20.	39-40	Изготовка к стрельбе. Общая физическая подготовка.		2	2
21.	41-42	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
22.	43-44	Изготовка к стрельбе. Общая физическая подготовка.		2	2
23.	45-46	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
24.	47-48	Изготовка к стрельбе. Общая физическая подготовка.		2	2
25.	49-50	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2

26	51-52	Как отдыхать между выстрелами. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
27	53-54	Определение средней точки попадания. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
28	55-56	Определение средней точки попадания. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
29	57-58	Определение средней точки попадания. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
30	59-60	Определение средней точки попадания. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
31	61-62	Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.		2	2
32	63-64	Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.		2	2
33	65-66	Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.		2	2
34	67-68	Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.		2	2
35	69-70	Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.		2	2
Совершенствование техники стрельбы 54 часа					
36	71-72	Стрельба по мишени лежа. Общая физическая подготовка.		2	2
37	73-74	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
38	75-76	Стрельба по мишени лежа. Общая физическая подготовка.		2	2
39	77-78	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
40	79-80	Стрельба по мишени лежа. Общая физическая подготовка.		2	2
41	81-82	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
42	83-84	Стрельба по мишени лежа. Общая физическая подготовка.		2	2
43	85-86	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
44	87-88	Стрельба по мишени лежа. Общая физическая подготовка.		2	2
45	89-90	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2

46	91-92	Стрельба по мишени лежа. Общая физическая подготовка.		2	2
47	93-94	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
48	95-96	Стрельба по фигурам. Общая физическая подготовка.		2	2
49	97-98	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
50	99-100	Стрельба по фигурам. Общая физическая подготовка.		2	2
51	101-102	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
52	103-104	Стрельба по фигурам. Общая физическая подготовка.		2	2
53	105-106	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
54	107-108	Ручные осколочные гранаты. Общая физическая подготовка.		2	2
55	109-110	Ручные осколочные гранаты. Общая физическая подготовка.		2	2
56	111-112	Стрельба по фигурам. Общая физическая подготовка.		2	2
57	113-114	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
58	115-116	Стрельба по мишени № 6 Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук.		2	2
59	117-118	Стрельба по мишени № 6 Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук.		2	2
60	119-120	Неполная разборка сборка АК-74.Физическая подготовка.		2	2
61	121-122	ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2
62	123-124	Неполная разборка сборка АК-74.Физическая подготовка.		2	2

Общая физическая и специальная подготовка 10 часов

63	125-126	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук. Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.		2	2
64	127-128	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук .Специальная физическая подготовка.Практическое занятие.		2	2
65	129-130	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук .Специальная физическая подготовка.Практическое занятие.		2	2
66	131-132	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.		2	2

		Практическое занятие.			
67	133-134	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.		2	2
Правила соревнований 10 часов					
68	135-136	Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Практическое занятие.	1	1	2
69	137-138	Соревнование между обучающимися. Общая физическая подготовка.		2	2
70	139-140	Соревнование между обучающимися. Общая физическая подготовка.		2	2
71	141-142	Соревнование между обучающимися. Общая физическая подготовка.		2	2
72	143-144	Зачетная стрельба		2	2
ИТОГО:			7	137	144

Содержание изучаемого курса.

Введение. Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

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».

Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрелковая».

Теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими ОФП и СФП.ОРУ Правила соревнований.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка служит основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи. Руководитель секции воспитывает у занимающихся отношение к труду и общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимо условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность преподавателя к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в колледже и в быту.

В плане работы секции учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство секции и т. п.), так и массовых (на первенство города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди обучающихся, показа работы и достижений секции, привлечения новых ребят к занятиям стрелковом спортом.

Для стрельбы из пневматического оружия в колледже отремонтировано помещение, в котором оборудован тир. Стрельбы из пневматического оружия проводятся и на открытом воздухе, приспособив для этого любую площадку, имеющую за линией мишений пространство не менее 220 м или земляной вал. Линия мишений оборудуется простейшим способом: на деревянных стойках крепится самодельная общая рамка, на которой вешаются мишени.

При проведении занятий в открытом тире предусмотрены меры безопасности: исключение проникновения в зону стрельбы людей и животных.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир колледжа.
2. Винтовки пневматические в количестве – 4 шт.
3. Сейф для хранения оружия.
4. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.

5. Мишени бумажные (различные).

6. Подставки ростовые.

Список литературы.

1. Программа кружка «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 г.
2. Требования Единой всесоюзной спортивной классификации на 1985—1988 гг.;
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе 2005 г.