

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОУ ТО «ДПК»)

Принята на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного образования
Протокол №1 от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО «Донской
политехнический колледж»
_____ Т.А. Советова
Приказ №625 от «03» сентября 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Пулевая стрельба из пневматического оружия»

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **ознакомительный**
Возраст: **15-20 лет**
Срок реализации: **1 год**

Автор - составитель:
Кирилин Борис Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Донской, 2024

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Обучающиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя коллектив. 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.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются 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 студентов приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пульек к ней; возможность использования помещений для стрельбы; небольшой вес оружия. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в колледже.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

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-тренировочную работу с обучающимися рекомендуется строить с учетом режима учебного дня.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность. Создаются условия для соревнований и сопутствующего им эмоционального возбуждения являются формированием 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.

Новизна данной программы отличается тем, что в ней учитывается использование новых моделей пневматических винтовок, а также оптических прицелов к ним.

Отличительной особенностью программы является то, что обучающиеся приобретает знания, умения и навыки необходимые будущему защитнику Отечества.

Цель программы: овладение компетентностями в области стрельбы из пневматической винтовки.

Задачи:

- обучить основным упражнениям по пулевой стрельбе;
- сформировать систему теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки;
- развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе;
- подготовить юношей к службе в вооруженных силах России.

Программа рассчитана на подростков 15-20 лет. Условия набора подростков объединение: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Форма и режим занятий. Программа предусматривает групповую, индивидуально-групповую и индивидуальную формы работы. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю, по 3 часа. Программа обучения предусматривает теоретическую и практическую часть, а также – соревнования, товарищеские встречи и тестирование.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год. Курс обучения составляет 240 часов, в том числе:

- теоретических занятий 92;
- практических занятий 148.

К концу обучения студенты **должны знать:**

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

Должны 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 района и области;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.
- о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

Оценка знаний и умений по общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Пулевая стрельба из пневматического оружия» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- текущий контроль: устный опрос;
- промежуточный контроль: тестирование;
- итоговый контроль: практическое задание.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	3	3	
3.	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	35	16	19
4.	Основы техники стрельбы.	38	17	21
5.	Правила соревнований.	35	20	15
6.	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	52	16	36
7.	Общая физическая подготовка.	32	12	20
8.	Классификационные соревнования и переводные испытания.	13	3	10
9.	Итоговое контрольное занятие.	3		3
	Итого:	240	92	148

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение.

Теория.

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

Тема 2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Теория.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение.

Практика

Практическое занятие «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

Тема 3. Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Теория.

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.).

Практика.

Практическое занятие по стрельбе. Практическое занятие «Расчет поправок».

Тема 4. Основы техники стрельбы.

Теория.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.

Практика.

Тренировки. 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.

Тема 5. Правила соревнований.

Теория.

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

Практика.

Практическое занятие по стрельбе. Тренировка. Тестирование по правилам соревнований.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Теория.

Изучение изготовления 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.

Практика.

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.

Тема 7. Общая физически подготовка.

Теория.

Общая физически подготовка в пулевой стрельбе.

Практика.

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

Тема 8. Классификационные соревнования и переводные испытания.

Теория.

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их

выполнение.

Практика.

Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИфОМ мишени. Стрельба с корректировкой.

Итоговое контрольное занятие. Тестирование

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации дополнительно общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пулевая стрельба из пневматического оружия» используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература) методические разработки, видеоролики, дидактический материал, мультимедийные ресурсы. Для выполнения практической части программы используются стандартные мишени типа «П-7».

Практические занятия по стрельбе проводятся в стрелковом тире колледжа, оборудованном в соответствии с требованиями Руководящих документов со строгим выполнением правил ТБ. 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 обучающихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе областного, городского уровней.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бордунова М.В. Спортивная стрельба. - М.: Вече, 2016.
2. Бозержан Жан. Справочник по спортивной стрельбе. - М.: Феникс, 2018.
3. Вайнтейн Л.Н. Психология в пулевой стрельбе. – СПб.: Лики России, 2019.
4. Володина И.С. Анализ результативности стрельбы из пневматического пистолета на основе показателей программы "СКАТТ" Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК, МГАФК. — Воронеж, 2018.
5. Воропаева Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации. - М., 2017.
6. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М.: Издательский Дом Третий Рим, 2016.
7. Кузнецов А.С. Программа кружка «Стрелковые кружки». – М.: Издательский Дом Третий Рим, 2015.
8. Кубланов М.М. Некоторые аспекты специальной физической подготовки юных стрелков. Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК МГАФК, 2018.
9. Палехова Е.С. Новые понятия и термины в современном стрелковом спорте: научный альманах МГАФК. - Малаховка, 2017.
10. Правила соревнований по пулевой стрельбе. – СПб.: Лики России, 2016.
11. Приступа Н.И. О формировании стрелковых качеств у детей и подростков в процессе физического воспитания. – М., 2020.
12. Пугачев А.В. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки на основе средств срочной информации. - М., 2014.
13. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».
14. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Спортивная пулевая стрельба. – М.: Дивизион, 2017.
15. Учебно-методическое пособие «Пулевая стрельба». URL: www.shooting-ua.com.