

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Хорский агропромышленный техникум»**

Утверждаю

Зам. директора по УВР

 Е.Ю. Тимофеева

« 05 » 09 2018 г.

ПРОГРАММА

дополнительного образования

спортивная секция по лазерной стрельбе

п. Хор, 2018г.

Программа дополнительного образования разработана на основе типовой комплексной программы дополнительного образования обучающихся в техникумах. Предназначена для обучения студентов, поступивших в КГБ ПОУ ХАТ.

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хорский агропромышленный техникум»

Разработчик: В.Ю. Соловьёв, руководитель физического воспитания;

Рассмотрена на заседании ПЦК Общеобразовательного цикла
протокол № ____ от «04» 09 2018 года
председатель  В.В. Радкевич

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи, которая с увлечением отдаёт свое свободное время этому замечательному виду спорта. Учащиеся, 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 лазерного тренажера, полностью копирующий боевое оружие (винтовка, пистолет), тактику и физические характеристики стрельбы. Преимущества тренажёра: доступность приобретения, хранения,; возможность использования учебных помещений для стрельбы; Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в техникуме. Стрельба на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из лазерного и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из тренажера, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия. Стрельба, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: заинтересовать студентов стрелковым спортом.

Задачи:

Предметные: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе .

Метапредметные:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;

- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Личностные:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

По существу начальное обучение стрельбе из лазерной винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии техникума простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов);
- освоения простейших упражнений.

Режим занятий группы два раза в неделю по 3 часа.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Знать:

1. Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
5. Порядок разборки и сборки винтовки.
6. Характерные неисправности, их устранение.
7. Способы ухода за оружием, хранение.
8. Правила поведения в тире и на линии огня.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение.	2	2	
2	Меры безопасности при проведении стрельб.	2	2	
3	Материальная часть оружия и основы техники стрельбы.	28		28
4	Правила соревнований	2	2	
5	Совершенствование техники стрельбы.	100		100
6	Общая физическая подготовка.	16		16
	всего	150	6	144

2.2. Содержание программы

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 оружия. Общее устройство винтовки, пистолета. 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 изготовления 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.

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.

Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Тренировки. 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. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Общая физическая подготовка.

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

Классификационные соревнования и переводные испытания. Проверка знаний пройденного теоретического материала.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение занятий.

Для реализации программы предусмотрен спортивный зал: размеры 24/12м.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Лазерный тренажер в комплекте.
2. Сейф для хранения оружия.
3. Пневматические винтовки, пули для стрельбы из пневматического оружия.
4. Мишени бумажные (различные).

3.2 Методы и формы обучения

Учебно-тренировочную работу с обучающимися рекомендуется строить с учетом режима учебного дня. При комплектовании секции желательно подбирать студентов примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с оружием.

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 темы «Изучение 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 рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Программа секции относится к военно-патриотической направленности: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

Теоретическая подготовка знакомит студентов 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 изготровку 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 достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, 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 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.

В плане работы секции учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство секции и т. п.), так и массовых (на первенство техникума). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений секции, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом. Массовые соревнования проводятся при самом активном участии членов стрелковой секции.

3.3 Рекомендуемая литература

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
4. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ методические материалы и нормативные документы «Основы подготовки к военной службе».
5. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ «Методические рекомендации по организации учета, хранения и выдачи оружия и боеприпасов».
6. А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
7. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Стрельба из винтовки. Испытания по стрельбе не входят в число обязательных, этот тест можно выполнить по выбору. Норматив по стрельбе можно сдать в рамках III-IX ступеней ГТО. Для школьников младше 11 лет (I-II ступени) и пенсионеров старше 60 лет (X-XI ступени) таких испытаний не предусмотрено. При сдаче нормативов ГТО III ступени стрельбы проводятся с расстояния 5 метров. На всех остальных ступенях испытуемый производит с расстояния 10 метров.

Нормы ГТО по стрельбе из пневматической винтовки:

— бронзовый значок		— серебряный значок			— золотой значок		
СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
3 ступень — для 11-12 лет		10	15	20	10	15	20
4 ступень — для 13-15 лет		15	20	25	15	20	25
5 ступень — для 16-17 лет		15	20	25	15	20	25
СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
6 ступень — 18-24 лет		15	20	25	15	20	25
6 ступень — 25-29 лет		15	20	25	15	20	25
7 ступень — 30-34 лет		15	20	25	15	20	25
7 ступень — 35-39 лет		15	20	25	15	20	25
8 ступень — 40-44 лет		13	16	25	10	13	22
8 ступень — 45-49 лет		10	13	25	10	13	22
9 ступень — 50-54 лет		10	13	22	7	10	19
9 ступень — 55-59 лет		10	13	22	7	10	19

Сдать нормативы ГТО по стрельбе несложно, и это испытание может пройти каждый, кто проходил в тире стрелковую подготовку. Стрельбы производятся в тире под наблюдением спортивных судей. Сначала испытуемому позволяют произвести 3 пробных выстрела в течение 3 минут (результаты этих выстрелов не засчитываются). Затем нужно провести 5 тестовых выстрелов в течение 10 минут по мишени номер 8. При сдаче норматива по стрельбе можно использовать винтовки с оптическим, диоптрическим. Выстрел можно производить из двух положений: 1) стоя у стойки, 2) сидя с опорой о стол локтями. Внимание! При сдаче нормы ГТО (стрельба) выстрел не засчитывается, если зарядка винтовки либо сам выстрел произведены без команды спортивного судьи.