

ГБПОУ «Бугульминский профессионально-педагогический колледж»



Утверждаю

Директор ГБПОУ «БПК»

Ф.М. Калимуллин

« 9 » 12 20 19 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЮНЫЙ СТРЕЛОК»**

Бугульма, 2019

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель и задачи реализации программы

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- знакомство с историей создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

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

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

**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.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;

- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

**1.3. Категория обучающихся** – к освоению программы «Спортивный стрелок» допускаются обучающиеся школьного возраста (14-го лет).

#### **1.4. Трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения включает все виды аудиторной и практической работы, а так же время, отводимое на контроль качества освоения программы и составляет 16 часов.

**1.5. Форма обучения** – очная.

## 2.1. Учебно-тематический план программы

№	Наименование учебных предметов, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего ауд., ч	Аудиторные занятия, ч		СРС, ч, в т.ч. КСР, ч	Форма контроля
				Лекции	Практические и семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Введение. Меры безопасности при проведении стрельб	1	1	1	-	-	-
2.	Основы техники стрельбы	1	1	1	-	-	-
3.	Правила соревнований	3	3	-	3	-	-
4.	Изучение и совершенствование техники стрельбы	3	3	-	3	-	-
5.	Общая физическая подготовка	2	2	-	2	-	-
6.	Соревнования	3	3	-	3	-	-
	Итоговая аттестация – соревнования по стрельбе	3	3	-	3	-	-
	<b>Итого:</b>	16	16	2	14	-	-

## **2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, ТЕМ**

### **Тема 1. Введение. Меры безопасности при проведении стрельб**

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.

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.

### **Тема 2. Основы техники стрельбы**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматических винтовок. 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 пулек. 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.

### **Тема 3. Правила соревнований**

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.

#### **Тема 4. Изучение и совершенствование техники стрельбы**

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.

#### **Тема 5. Общая физическая подготовка**

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.

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

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

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

#### **Тема 6. Соревнования**

Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.

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.

Стрельба по мишени спортивная из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов.

Стрельба по мишени спортивная из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов.

Стрельба по мишени спортивная из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов.

Стрельба по мишени спортивная из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов.

### **2.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

1. Современная допризывная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Даурцев К.В. «Учебный центр «Вымпел-Каскад»». – М., 2015.

2. Гражданская защита: энциклопедический словарь / Под общей редакцией С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2015.

3. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. – М.: Просвещение, 2017.

4. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2016.

5. «Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2017.

6. ОВУ ВС РФ. – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2016.

7. Интернет ресурсы:

- <http://sodpm.ru>

- <http://обж.рф>

- [http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihologiya-i-pedagogika-voennaya-psihologiya\\_abс592abec3.html](http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihologiya-i-pedagogika-voennaya-psihologiya_abс592abec3.html).

### **2.4. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Специализированные аудитории - №..... с набором лицензионного базового программного обеспечения с выходом в глобальную сеть Internet.

2. Лекции с применением мультимедийных материалов.

3. *Компьютер (ноутбук)*

4. *Принтер*

5. *Мультимедийный проектор SMART*

6. *Интерактивная доска*

*Спортивный зал, тир, электронный тир, наушники для стрельбы, громкоговоритель, автомат Калашникова, пистолет Макарова, магазин, учебные патроны.*

### **3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Формы итоговой аттестации – соревнования по стрельбе**

#### **СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Чупахина Татьяна Сергеевна преподаватель юридических дисциплин

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ФОРУМ И КО

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ФОРУМ И КО





Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью Странищ  
Директор ГБПОУ «Бутульминский  
профессионально-педагогический  
колледж»  
Ф.М. Калимуллин