

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Орловской области  
«Орловский технический колледж»

Дополнительная образовательная программа  
военно-патриотической направленности

**«Меткий стрелок»**

Программа военно-патриотической направленности,  
рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 19 лет.

Срок реализации: 1 год

Программа разработана  
Преподавателем- организатором ОБЖ  
Блиновым Павлом Владимировичем

г.Орёл

2016 г.



## Пояснительная записка

**Направленность.** Военно-спортивная направленность с патриотическим уклоном.

**Новизна.** В процессе обучения используются игровые элементы стрелкового спорта.

**Актуальность.** В нашей стране, и во всём мире растёт популярность стрелковых видов спорта, это пулевая стрельба, стендовая стрельба, биатлон и т.д..

**Педагогическая целесообразность.** Происходит полезная занятость свободного времени подростков, прививаются чувства и навыки будущего Защитника Отечества.

### Цели программы:

- Привлечь подростков и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.
- Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.
- ознакомить и научить обучающихся стрельбе из пневматического оружия;
- Выявить лучших спортсменов для участия в городских и областных соревнованиях по стрельбе;
- Развивать у обучающихся такие качества, которые будут обеспечивать не только достижение высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт обучающихся: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу;
- Формировать готовность обучающихся к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание

### ***Задачи:***

*Воспитательные:* воспитание у обучающихся 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.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Мужской стрелок» – один год.

### ***Форма и режим занятий:***

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.

### ***Условия реализации программы объединения «Юный стрелок».***

- пневматические винтовки 4,5 мм – 6;
- мишень спортивная «П» – 100;
- мишень № 6 «б» – 50;
- мишень № 7 – 50.



### ***Методическое обеспечение:***

- упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;
- дистанция стрельбы 5 м;
- мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- норматив — выбить не менее 40 очков;
- мишень на 25м - № 6 «б», на 50м - № 7;
- положение для стрельбы — лёжа с руки с использованием ружейного ремня;
- количество выстрелов — 3 пробных, 10 зачётных;
- упражнение выполняется спортивно-охотничьими патронами;
- время на стрельбу — неограниченное.

### ***Итоги реализации:***

Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

**Цель курса.** В результате прохождения программы данного кружка учащиеся должны иметь представление об истории развития спортивной стрельбы в России и в мире, о способах стрельбы, об особенностях физической подготовки стрелков различного уровня.

**Задача курса** - дать базовые знания по разделу «Пулевая стрельба», способствовать формированию интереса к занятиям и подготовить учащихся для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе.

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.

### Особенности кружка

В основе кружка лежат теоретические и практические сведения по стрелковой подготовке.

Кружок предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия (тренировки), семинары, участие в соревнованиях.

Результатом изучения данного кружка будут участие школьников в соревнованиях по стрельбе и награждение их за успехи грамотами и дипломами а также выполнение нормативов спортивных разрядов. Каждый стрелок получит практические навыки по стрельбе в усложненных условиях и из различных исходных положений (участие в соревнованиях по стрельбе в школе, округе и ДОСААФ.)

Содержание материала в программе кружка 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.

Материал кружка разделен на 7 взаимосвязанных разделов. В шестом разделе («Техника стрельбы») выполняются 11 упражнений из различных исходных положений.

Программа кружка рассчитана на 144 часов. Кружок предусматривает консультационную работу с учащимися, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний и умений.

При изучении в кружке целесообразно использовать следующие виды деятельности: работу с учебной, научнопознавательной литературой, работу в группе, индивидуальные занятия, практические занятия.

После окончания кружка учащиеся должны уметь самостоятельно разбирать

и собирать оружие, а также производить регламентные работы по обслуживанию вверенного оружия (чистку, смазку основных механизмов, мелкий ремонт).

Критерием успешности прохождения данного кружка является умение применить полученные теоретические знания на практике.

Динамика интереса к кружку будет отслеживаться через повышенный интерес к занятиям по стрельбе, эмоциональнопсихологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолеть возникающие трудности.

Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний, умений и практических навыков стрельбы.



## Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Количество часов		
		лекции	семинары	практика
1. Пулевая стрельба в России	История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Успехи российских стрелков на международной арене. Победители и призеры чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр	1	-	
2. Теоретические основы стрельбы	Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания. Влияние однообразия прикладывания винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Диоптрический прицел	1	-	1
3. Устройство пневматической винтовки ИЖ38	Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов.	2	-	1
4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований по стрельбе	1	-	

5. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Контровка прицела	1	1	2
6. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ38	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция - 10(5) м.	-	-	10
	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора. Дистанция - 10(5) м. Задание - выполнить нормативы спортивных разрядов	-	-	12

	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена. Дистанция - 10(5) м. Задание - выбить не менее 50 очков	-	-	8
	Стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя за столом или лежа с упора, затем стоя. Дистанция - 10(5) м. Цель - подготовка к сдаче нормативов спортивных разрядов	-	-	20
	Стрельба по мишени № 8 из трех положений: сидя за столом или лежа с упора, затем с колена, затем стоя. Дистанция - 10(5) м. Цель - подготовка к сдаче нормативов высших разрядов	-	-	27
	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя. Дистанция - 10 (5) м.  Количество выстрелов - 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки - без ограничения времени + 5 зачетных с минимальным временем по секундомеру). И.п. - пули и заряженная винтовка с открытым стволом лежат на столе, а стрелок стоит около стола. Задание - поразить все мишени за минимальное время. Цель упражнения - выработка необходимых качеств скоростной стрельбы (смелость, решительность). Это упражнение имеет и огромное прикладное значение	-	-	26
	Скоростная дульная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками - «дуэлянтами». Дистанция - 10 (5) м. Количество выстрелов - 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки - без ограничения	-	-	30

	<p>времени, а затем 5 зачетных по силуэтным падающим мишеням с минимальным временем, пока один из «дуэлянтов» первым не поразит все 5 мишеней). Стрельбу ведут на скорость одновременно два стрелка - каждый по своим мишеням. И.п. - пули и разряженные винтовки с открытыми стволами лежат на столах перед стрелками. Стрелки стоят около столов. Стрельба начинается по команде руководителя.</p> <p>Задание - за минимальное время поразить все 5 мишеней, опередив противника«дуэлянта».</p> <p>Цель упражнения - выработка необходимых качеств скоростной стрельбы в условиях психологического напряжения соревнований</p>			
7. Функциональная подготовка стрелков	<p>Всесторонняя подготовка стрелков, включающая общую и специальную физическую, теоретическую, техническую и психологическую подготовку</p>	На каждом занятии		
<b>Всего часов</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>137</b>
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>		

Руководитель кружка

П.В.Блинов