

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБПОУ «Рубцовский педагогический колледж»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2018г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Стрелковый кружок»

Рубцовск 2018

Дополнительная общеобразовательная программа рекомендована предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных дисциплин

протокол № 11 от 19.06..2018 года.

Организация – разработчик: КГБПОУ «Рубцовский педагогический колледж»

Разработчики:

Анохина М.А., преподаватель- организатор ОБЖ,

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Календарный учебный график	7
4	Содержание программы	8
5	Используемая литература.	9

Пояснительная записка

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя дополнительные общеразвивающие программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Занятия в стрелковом кружке ориентированы на развитие у студентов таких качеств как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств, занятия мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание программы входит обучение студентов основам стрельбы из пневматической винтовки.

Цель:

- развитие у студентов качеств, обеспечивающих не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), формирующие социальный опыт студента: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу.

- формирование готовности студента к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

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

б) Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; развитие лидерских качеств; 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.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 курсов. Занятия по 1 часу 2 раза в неделю.

Промежуточная аттестация:

проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;

контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;

соревнования на личное первенство;

городские соревнования.

Основными показателями выполнения программных требований являются: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация: Дважды в год студенты сдают контрольные нормативы по стрельбе из пневматической винтовки.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно- тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: спортивная тренировка, соревнование.

В секцию набираются студенты 1-4 курсов без дополнительного отбора. Численность занимающихся в секции: 12-25 человек.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Реализация программы обеспечивается доступом обучающихся к базам данных и библиотечному фонду, доступом к сети Интернет. Библиотечный фонд включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания. Подписка в проекте «Школа цифрового века»: Здоровье детей, Спорт в школе.

Материально-техническое обеспечение место для стрельбы в здании общежития, винтовки МР 60, МР 512, пульки, маты, мишени.

Использование образовательных технологий: традиционные и современные образовательные технологии, лично ориентированное обучение, деятельностный и компетентностный подход, просмотры видеофильмов и мультимедийных презентаций. На теоретических занятиях студентов учат планировать, анализировать, проводить рефлексию, самооценку, выражать свое понимание изучаемого вопроса, формулировать выводы и определять понятия, работать с источниками информации и выделять в ней главное, работать в группе, овладевая способами совместной деятельности.

Система оценивания качества освоения программы: сдача контрольных нормативов, спортивные соревнования.

Кадровое обеспечение: педагогические кадры с высшим образованием, опытом работы, прошедшие повышение квалификации не реже 1 раза в 3 лет.

Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	1	1	
3	Основы техники стрельбы	3	3	
4	Правила соревнований	1	1	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	52		52
6	Общая физическая подготовка	17		17
7	Соревнования	5		5
	Всего	80	6	74

Календарный учебный график

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август								
1-7	8-14	15-21	22-28	29.09-5.10	6-12	13-19	20-26	27.10-2.11	3-9	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14	15-21	22-28	29.12-4.01	5-11	12-18	19-25	26.01-1.02	2-8	9-15	16-22	23.02-1.03	2-8	9-15	16-22	23-29	30.03-5.04	6-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29.06-5.07	6-12	13-19	20-26	27.07-2.08	3-9	10-16	17-23	24-31	
													с									с																														

Обозначения:

- занятия
с - соревнования

к - сдача контрольных нормативов

- каникулы

Содержание программы

№/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов
1.	Введение	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.	1
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.	1
3.	Основы техники стрельбы	Материальная часть ПВ. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство 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.	3
4.	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.	1
5.	Изучение и совершенствование техники стрельбы	Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка. Показ приемов изготовки для стрельбы стоя с опорой локтями о стол или стойку, без опоры, с колена, лежа. Положение корпуса, рук, ног,	52

		головой, 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.	
6.	Общая физическая подготовка	Упражнения на расслабление различных групп мышц (в том числе глазных). На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.	17
7.	Соревнования	Организация и проведение соревнований. Значение соревнований. Планирование соревнований. Виды соревнований.	5
Всего			80

Промежуточная аттестация проходит в форме участия в соревнованиях и сдаче контрольных нормативов.

Используемая литература:

1. Болотин Д.Н. История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С - П; 1995 г.
2. Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 2005<http://shooting-iron.ru/blog/2011-07-15-867>
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 2005
4. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности.- М.: КноРус, 2010
5. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-tir-1308175.html>
6. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 2006.