

Муниципальное автономное учреждение
детский оздоровительный центр «Борок»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДОЦ «Борок»

А.Н.Менячихин

1 июня 2023 г.

Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

с. Селище, Борисоглебский МР 2023 год

Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В основу программы положены современные научные и методические разработки по стрельбе из пневматической винтовки отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных стрелков.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы Стрелковый спорт является одним из самых популярных в нашей стране многие дети с удовольствием занимаются им в свободное время.

Занятия этим видом спорта воспитывают у подростков морально-волевые качества, патриотизм, готовность к защите Родины. Кроме этого, занятия стрельбой мобилизуют обучающихся на дальнейшее совершенствование, в том числе и на проявление усилий для самовоспитания

В МАУ ДОЦ «Борок» имеется специально приспособленный для стрельбы электронный тир, но в хорошую погоду стрельбу рекомендуется проводить на свежем воздухе, приспособив для этого любую площадку, имеющую за линией мишеней пространство не менее 220 метров или земляной вал.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации учебно-тренировочной работы в режиме краткосрочного курса обучения стрелков из пневматической винтовки.

Отличительные особенности и новизна программы

В программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и стилевых особенностей современной стрельбы.

Способствование развитию личности подростка через занятия стрелковым спортом.

Задачи:

Образовательные:

- научить стрельбе из пневматической винтовки;
- учить анализировать свои действия;
- научить понимать из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела.

Воспитательные:

- воспитывать чувство патриотизма

Развивающие:

- способствовать развитию силы воли, выдержки, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия. Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки не отличается от подготовки стрелка из малокалиберной винтовки и проводится в той же **последовательности:**

1. ознакомление с понятием выстрела;
2. ознакомление с понятиями и правилами меткой стрельбы;
3. овладение основами техники производства прицельного выстрела.

При комплектовании групп необходимо учитывать возраст и физическую подготовку обучающихся.

Перед проведением практических занятий по стрельбе, педагогу необходимо провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности. После проведения инструктажа, каждый подросток должен лично расписаться в журнале по технике безопасности. Руководитель творческого объединения также обязан расписаться напротив каждой фамилии с указанием краткого содержания и даты проведения инструктажа.

Занятия проводятся с соблюдением следующих педагогических **принципов:**

- сознательности;
- доступности
- систематичности;
- индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Занятия строятся по схеме:

1. Вводная часть.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Итоговая часть.

Теоретическая подготовка знакомит обучающихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью тренировок для достижения результата.

Техническая подготовка предполагает найти для каждого подростка рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц — сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.

Психологическая подготовка происходит в процессе всего обучения и помогает юным спортсменам принимать более правильные решения в процессе тренировок.

При прохождении темы «Изучение и совершенствование стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. Рекомендуется практиковать тренировки, приближённые к условиям соревнований.

Организация образовательного процесса

Данная программа рассчитана на 1 лагерную смену (14 дней). Режим занятий: ежедневно по 1 часу (всего 12 часов). Группы формируются с учётом возраста (11-13 лет, 14-16 лет)

Ожидаемые результаты:

К концу смены в летнем оздоровительном центре обучающиеся должны:

Знать:

- из каких компонентов складывается производство точного выстрела;
- правила меткой стрельбы;
- правила техники безопасности во время стрельбы.

Уметь:

- стрелять из пневматической винтовки;
- анализировать свои действия;
- мобилизовать такие качества, как сила воли, выдержка.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Инструктаж по технике безопасности. Хранение оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений	1		1
2.	Оказание первой помощи при травмах. Роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Режим работы глаз во время прицеливания.	1		1
3.	Переутомление и восстановление. Длительное удержание оружия, наведённого в район прицеливания. Темп стрельбы.	0,5	1,5	2

4.	Понятие «спортивная форма». Варианты техники спуска курка.	1	1	2
5.	Тренировка без патрона (пульки) и её значение. Роль активного отдыха.	1	1	2
6.	Производство прицельного выстрела. Практические занятия по стрельбе.	0,5	3,5	4
	Всего часов:	5	7	12

Содержание программы

Материалы и оборудование:

Помещение для теоретических занятий;
 Площадка с земляным валом (длиной не менее 12 метров, а шириной не менее 3 метров);
 Мишени;
 Пневматические винтовки;
 Пульки;
 Туристические коврики для стрельбы из положения «лёжа»;
 Электронный тир;
 ГПланшеты, бумага, ручки.

Список литературы, рекомендуемой для реализации данной программы:

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: оборонно— спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
2. Правила соревнований: Пулевая стрельба. М.: Просвещение, 1975
3. Суранов П., Блинов И. Основы стрельбы из малокалиберного оружия. М.: Просвещение, 1991

