

ПРИНЯТО
на заседании методического совета
ДМЦ «Океан»
от «01» июля 2022 г.
Протокол № 3



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детский морской центр «Океан»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный стрелок»

Возраст обучающихся: 11 – 13 лет.
Сроки реализации программы 2 года.
Направленность: физкультурная-оздоровительная

Автор - составитель Воронов Юрий Дмитриевич
педагог дополнительного образования

г. Мурманск
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников. Занятие стрельбой позволяет развивать общефизическую подготовку учащихся, воспитывать у будущих мужчин смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность. Некоторые девушки также с удовольствием занимаются стрелковым спортом.

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относятся, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определённой материально – технической базы, для занятия определённым видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательным прикладным видом спорта.

Программа «Юный стрелок» имеет военно - патриотическую направленность. Она носит познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

В связи с отсутствием государственного образовательного стандарта программа составлена на основе «Программ для кружков по изучению военного дела», 1986 г. стр.95 – 105, программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1987 год, «Программы допризывной подготовки юношей», 1990 г., Программы «Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений», 1999 год, авторы П.П. Миненко и С.Т. Мишин и имеют модифицированную структуру.

При подготовке данной программы необходимо учитывать требования основных руководящих документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р).
7. Федеральный закон № 100 от 23. 07. 2005 года «О внесении изменений в Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе»
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации (в редакции Указа Президента от 07. 12. 2017 г.)

10. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДМЦ «Океан»

Главное в Модифицированной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребёнка, создание условий для самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность – формирование установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. При занятии стрельбой из пневматического оружия идёт развитие физических и морально – волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Педагогическая целенаправленность - привитие обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек и правовых правонарушений, содействие взаимопониманию между различными национальностями, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Программа предусматривает изучение и ознакомление с:

- историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристиками моделей пневматического оружия;
- устройством и взаимодействием частей пневматического оружия;
- техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- основами производства меткого выстрела;
- методикой обучения технике стрельбы;
- специальными стрелковыми упражнениями;
- организацией соревнований по стрельбе и их проведение.

Программа предусматривает цели:

- Формировать у обучающихся наиболее полные знания и представления об истории возникновения стрелкового спорта;
- научить обучающихся владеть пневматическим оружием;
- совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определёнными практическими навыками в стрельбе.

Главной отличительной особенностью изучения данного курса является наличие в МБУ ДО ДМЦ «Океан» материальной базы. Это стрелковый тир оборудованный для стрельбы из пневматического оружия, согласно со всем требованиями к стрелковым тирам для стрельбы из пневматического оружия. Для стрельбы из пневматической винтовки и пистолета, при наличии необходимого количества мишеней и пуль.

К занимающимся предъявляются определённые требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьёзных травм и увечий.

Срок реализации программы – 2 года.

Режим занятий - 2 раз в неделю, 144 часа в год.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Первый год обучения.

По окончании обучаемый должен знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приёмы и правила стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые руководителем при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения сидя, с колена, стоя.
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

Второй год обучения.

По окончании обучаемый должен знать:

- технику безопасности при проведении стрельб;
- способы развития быстроты, ловкость, общей и статической выносливости, технические приёмы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе.

Обучающийся должен уметь:

- осознанно относиться к своему здоровью, определять дальность до цели;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его действия с действиями других обучающихся;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, с колена).

Формами подведения итогов реализации данной программы является:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования по стрельбе;
- выполнение контрольных упражнений.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки и пистолета;
- пневматические винтовки – 4.5 мм - 6 штук.
- пневматические пистолеты 4.5 мм – 2 – 3 штуки
- мишени бумажные (различные).
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:

- дистанция стрельбы – 5 метров;
- мишень - «Спортивная» «П»;
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачётных;
- время на стрельбу не ограничено;
- норматив – 40 очков.

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки типа ИЖ – 38; МП -512.

(5 выстрелов, 5 метров, мишень «П» школьная)

Возраст стрелка	Положение для стрельбы	Оценка за выбитые очки					
		юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
11-13 лет	сидя,	18	24	30	16	23	30
	с колена,	15	21	27	13	20	27
	стоя.	13	19	25	11	18	25

Тематический план занятий первого года обучения

№ п.п.	Тема занятий	Всего часов	Из них практических
1.	Вводное занятие	2	
2.	История стрелкового оружия	2	
3.	Теоретические основы стрельбы	12	
4.	Устройство и назначение пневматической винтовки ИЖ – 38, МП - 512	4	
5.	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	4	
6.	Подготовка пневматического оружия к стрельбе	8	8
7.	Уход и хранение оружия	2	
8.	Предварительные упражнения - стрельба без пуль	4	4
9.	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 5 метров (мишень «П»), стрельба на кучность и результат	64	64
10.	Техника стрельбы из пневматической винтовки МП-512 на 10 метров (мишень № 6, стрельба на кучность и результат	22	22
11.	Стрельба из пневматического пистолета	10	10
12.	Соревнования по стрельбе	8	8
13.	Итоговое занятие	2	
	Итого:	144	122

Содержание образовательной программы

Первый год обучения

Тема 1: Вводное занятие, теория (2 часа). Знакомство с программой. Уставом ДМЦ «Океан». Инструктаж по технике безопасности при проведении стрельб. Противопожарной безопасности. Выборы старшины. Оформление личных дел.

Тема 2: История стрелкового оружия, теория (2 часа). Развитие стрелкового оружия. Совершенствование состояние частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 3: Теоретические основы стрельбы, теория (12 часов) история развития пулевой стрельбы, её значение. Траектория полёта пули. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 4: Устройство и назначение винтовки ИЖ – 38 и МП – 512,. теория (4 часа). Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов.

Тема 5: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием, теория (4 часа). Общие требования. Правила обращения с оружием. Правила и обязанности стрелка.

Тема 6: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практическое занятие (8 часов). Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Наладка прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6: Уход и хранение оружия. Теория и практика (2 часа). Правила чистки и смазки оружия..

Тема 7: Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия (4 часа) Упражнение № 1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка и удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 на 5 метров. Практическое занятие (64 часа). Упражнение № 3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов – 3. Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10 x 10 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение № 5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6. Стрельба по спортивной мишени. «П» из положения, сидя за столом с опорой на локтями. Выстрелов 3 x 5 . Упражнение № 7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5 метров, выстрелов 3 x 5 . Задание - набрать наибольшее количество. Упражнение № 8 . Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3 x 5. Задание - выбить не менее 40 из 50 очков.

Тема 9: Техника стрельбы из пневматической винтовки МП – 512 на 10 метров, (мишень № 6). Практические занятия (22 часа). Упражнение № 3, стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов - 5. Упражнение № 4. Стрельба по квадрату 10 x 10 на листе белой бумаги. Выстрелов – 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение № 5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение № 6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лёжа с опорой для ствола. Выстрелов 3 x 5. Упражнение № 7. стрельба по спортивной мишени «П», из положения, лёжа с опорой на локоть, дистанция 10 метров. Выстрелов 3 x 5. Задание – набрать наибольшее количество очков. Упражнение № 8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов – 3 x 5. Задание выбить не менее 40 очков из 50.

Тема 10: стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия (10 часов). Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнять упражнение: расстояние - 5 метров, мишень № 8 Выстрелов 3 x 5

Тема № 11 Соревнование по стрельбе. Практическое занятие (8часов).
Правила проведения соревнования. Определение лучшего стрелка.

Тема 12: Итоговое занятие, теория (2 часа). Подведение итогов работы секции за учебный период. Награждение лучших спортсменов.

Тематический план занятий второго года обучения

№ п.п	Тема занятий	Всего часов	Из них практических
1.	Вводное занятие	2	
2.	Теоретические основы стрельбы	2	
3.	Уход и хранение оружия	2	
4.	Устройство и назначение Винтовки ИЖ – 38, МП - 512	4	
5.	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	4	
6.	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ - №*, МП – 512, стрельба на кучность и результат	108	108
7.	Стрельба из пневматического пистолета	14	14
8.	Соревнование по стрельбе	8	8
9.	Итоговое занятие	2	2
	Итого	144	132

Содержание образовательной программы Второй год обучения

Тема 1: Вводное занятие, теория (2 часа), знакомство с программой проведения занятий. Ознакомление с инструкцией по технике безопасности при проведении стрельбы в тире и поведении обучающихся во время занятий.

Тема 2: Теоретические основы стрельбы, теория (2 часа). Отдача винтовки. Влияние однообразия винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Тема 3: Уход и хранение оружия. Теория и практика (2 часа). Правила чистки и смазки оружия.

Тема 4 Устройство пневматической винтовки ИЖ 38 и МП – 512., теория (4 часа). Углублённое изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов.

Тема 5: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием, теория (4 часа). Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием.

Тема 6: Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ – 38 и МП – 512. Практическое занятие (108 часов). Упражнение № 9 . стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом. Дистанция – 5 метров, выстрелов 3 x 5. Задание выполнить

нормативные установки. Упражнение № 10. Стрельба стоя с руки, мишень 8, дистанция – 5 метров. Выстрелов 3 х 5. Задание выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень 8. Дистанция – 10 метров. Выстрелов 3 х 5.

Тема 7: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия (14 часов).

Упражнение № 15. Стрельба по мишени «П» дистанция 5 метров. Выстрелов 3 х 5. Задание – научиться владеть пистолетом. Упражнение 16 . Стрельба по мишени 8, дистанция 5 метров. Выстрелов 3 – 5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат.

Тема 8: Соревнования по стрельбе. Правила проведения соревнований. Обязанности и права участников соревнований

Тема 9 Итоговое занятие. Подведение итогов работы секции по стрельбе. Поощрение активных участников.

Заключение.

Настоящая программа является обобщением опыта многолетней работы в кадетских и морских классах. Данная программа позволяет кадетам и курсантам успешно принимать участие в школьных и городских соревнованиях по стрельбе.

Список литературы

- 1. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ в редакции от 02.07. 2021 года.**
- 2. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе». №53 – ФЗ от 28.03 1998 года.**
- 3. Федеральный закон «Об оружии» 2021 года.**
4. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ.
5. В.Б. Жук . «Справочник по стрелковому оружию» М. 2001 г.
6. «Программа допризывной подготовки юношей» 1990 г.
7. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие» изд. «Полигон» С-Петербург.
8. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон» С – Петербург.
9. А.Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок», изд. ДОСААФ, 1986 г.
10. А.С, Кузнецов Программа кружка «Стрелковые кружки»
11. Правила соревнований по пулевой стрельбы.
- 12. Сайт. Приемы, правила стрельбы из пневматического оружия и практическая стрельба из пневматического оружия.**
- 13. Видео сайты. Участие российских спортсменов на соревнованиях в России, на чемпионатах Европы и Олимпийских играх.**

Методические пособия:

- Методическое пособие «Пулевая стрельба, Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы).
- А.Д. Дворкин Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок», изд. ДОСААФ, 1986 г.
- А.Д. Дворкин «Пневматическое оружие, Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира». Москва 2001 г.
- **А.А. Юрьев Пулевая спортивная стрельба. М.: Физкультура и спорт, 2008 (3 издание)**