

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №48»

Принята

на заседании Педагогического совета

Протокол № 12

от « 28 » августа 2020 г.



Утверждаю

Директор МОУ «Средняя школа №48»

_____ /Журина И.Н./

Приказ № 195/2 от «25» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Полиатлон»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Спиридонов А.В.,

педагог дополнительного образования

г. Ярославль

2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительному направлению (далее программа) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «и:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом учреждения.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная

Вид программы – модифицированная.

Настоящая программа составлена на основе программы «Оборонно - спортивные кружки» для учреждений дополнительного образования. Москва «Просвещение» 1987 год. Данная программа отличается от базовой тем, что в ней учитывается использование новых моделей пневматических винтовок, а также оптических прицелов к ним.

Цель:

- обучать основным упражнениям по пулевой стрельбе,
- сформировать систему теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки,
- развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор,
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме,

- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание,

- участвовать в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Задачи:

- обучающие;
- воспитательные;
- развивающие.

Возраст учащихся: 8-17 лет.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения 12-15 человек.

2 год обучения 8-12 человек.

Формы и режим:

- занятия теоретические и практические,
- соревнования.

Формирование групп:

Группа детей смежных возрастов.

Прогнозируемый результат:

- Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы
- Развитие и усовершенствование навыков участия в соревнованиях
- Формирование интереса к регулярным занятиям
- Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки.

Прогнозируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.**1-й год обучения**

Учащийся 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.

Учащийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 8-17 лет , интересующихся стрелковым оружием, желающих получить навыки в стрельбе из пневматической винтовки.

1. Вводное занятие

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Техника безопасности.

2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечнососудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5. Общие сведения о пневматическом оружии

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе.

Изготовка к стрельбе из винтовки за столом с опорой локтями о стол. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. Прицеливание по фигурным мишеням. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка. Самоконтроль изготовки.

7. Вспомогательные упражнения по стрельбе.

Стрельба из винтовки по белому листу. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Определение средней точки попадания.

8. Основные упражнения по стрельбе.

Стрельба из винтовки по круглой мишени за столом и с упора.

9. Стрелковые игры.

Тренировка выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения. Развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводятся между членами объединения.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 год обучения

Всего часов: 108

Воспитательной работы: 6

В неделю: 4 часа (2 раза по 2 часа)

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-
3	Физическая подготовка стрелка	11	-	11
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	2	2	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	1	1	
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	15	-	15

7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	27	-	27
8	Основные упражнения по стрельбе	33	-	33
9	Стрелковые игры.	10	-	10
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	6	-	6
	Итого учебных часов	108	6	72

Учебно-тематический план:

Учебно-тематический план 2-й год обучения

Всего часов: 216

Воспитательной работы: 12

В неделю 6 часов (2 раза по 3 часа)

№	Тема	Количество часов		
			теория	практика
		всего		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2	Углубление знаний анатомии человека	2	2	-
3	Физическая подготовка стрелка	30		30
4	Психологическая подготовка стрелка	3	3	
5	Углубленное изучение пневматического оружия	3		3
6	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	3		3

7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	23	-	23
8	Основные упражнения по стрельбе	70	-	70
9	Стрелковые игры	60	-	60
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	15	-	15
	Итого учебных часов	210	6	204

Методическое обеспечение программы.

При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются пневматические винтовки, стандартные мишени .

Материально-техническое обеспечение программы.

Практические занятия проводятся в спортивном комплексе «Олимп» СШ № 48 , в соответствии с требованиями и выполнением правил ТБ.

Кадровое обеспечение программы.

Занятия могут проводить педагоги , имеющие средне-специальное или высшее физкультурное образование.

Список литературы:

1. «Стрельба из пневматических винтовок».1992
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. . Психология в пулевой стрельбе
- 4.. Спортивная стрельба.
5. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».
6. программа кружка «Стрелковые кружки».1996
- 7.Правила соревнований по пулевой стрельбе.1995

Приложение ИНСТРУКЦИЯ

По пулевой стрельбе из пневматического оружия

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей**. На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор**.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой **взвод** поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.