

СОГЛАСОВАНО:

на заседании студенческого Совета
Протокол от 04.02.2022г.
№ 01-02/2022

УТВЕРЖДЕНО:

протоколом съезда (конференции)
членов общественной организации
«Студенческий спортивный клуб ГБПОУ
АО «АГКПТ»
от «25» февраля 2022г. № 01/02-2022

ПРОГРАММА
Студенческого спортивного клуба
«Пулевая стрельба из пневматической винтовки»

Составитель:

Председатель ССК Алиев М.Х.
28 февраля 2022г. 

Астрахань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Студенческого спортивного клуба

«Пулевая стрельба из пневматической винтовки»

1.1. Актуальность программы

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у молодёжи. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья обучающихся. Организация военно-спортивной секции в колледже позволяет развивать общекомплексную подготовку студентов, воспитывать смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность.

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Программа стрелковой секции имеет спортивно-техническую направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Главное в программе дополнительного образования – системный подход к формированию гражданской позиции студента, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цели:

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

Задачи:

Образовательные

- познакомить с историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия и их характеристиками и устройством;
- познакомить с прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- познакомить с характеристиками моделей пневматического оружия;
- познакомить с устройством и взаимодействием частей пневматического оружия;
- обучить технике безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- обучить основам производства меткого выстрела;
- обучить технике стрельбы;
- обучить специальным стрелковым упражнениям;
- обучить организации соревнований по стрельбе и их проведение.

Развивающие

- формирование установки на активное приобщение обучающихся к занятиям спортом и физической культурой;
- развить физические и морально-волевые качества;
- совершенствовать специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Воспитательные

- привить учащимся трудолюбие, упорство, терпение, желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;
- профилактика вредных привычек и правовых правонарушений;
- содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

1.3. Отличительная особенность программы

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 учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

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

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, так как при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий и по знанию устройства и работы данного вида оружия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем программы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
теоретические занятия	22
практические занятия	128
Итоговая аттестация в форме зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание программы
Студенческого спортивного клуба
«Пулевая стрельба из пневматической винтовки»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов.	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Тема 1. История стрелкового оружия.	Теория	1
Тема 2. Теоретические основы стрельбы.	Теория	6
Тема 3. Устройство и назначение винтовки MP - 60, Gamo - CFX .	Теория	2
Тема 4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Теория	2
Тема 5. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	Теория	2
Тема 6. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	Практика	2
Тема 7. Техника стрельбы из пневматической винтовки MP-60 на 10 м. (мишень. №8)	Практика	16
Тема 8. Техника стрельбы из пневматической винтовки Gamo-CFX на 10 м. (мишень. №8)	Практика	36
Тема 9. Стрельба из пневматического пистолета.	Теория	3
Тема 10. Теоретические основы стрельбы.	Практика	3
Тема 11. Устройство пневматической винтовки MP-60, Gamo-CFX, автомата Калашникова АК-74.	Теория	1

Тема 12. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Теория	2
Тема 13. Приведение винтовки к нормальному бою.	Практика	4
Тема 14. Техника стрельбы из пневматической винтовки MP-60, GAMO-CFX.	Практика	30
Тема 15. Стрельба из пневматического пистолета.	Практика	10
Тема 16. Стрельба на время.	Практика	25
Всего:		150

**2.3. Календарно - тематический план программы
Студенческого спортивного клуба
«Пулевая стрельба из пневматической винтовки»**

Дата	Тема занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов
	Тема 1	История стрелкового оружия.	1
	1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1
	Тема 2	Теоретические основы стрельбы теория.	6
	2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение	1
	2.2	Траектория полета пули, стабилизация.	1
	2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	1
	2.4	Явление выстрела. Отдача винтовки.	1
	2.5	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	1
	2.6	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1
	Тема 3	Устройство и назначение винтовки МР-60, GAMO-CFX.	2
	3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	1
	3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1
	Тема 4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2
	4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	1
	4.2	Права и обязанности стрелка.	1
	Тема 5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия.	4
	5.1	Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	1
	5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1
	5.3	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.	1
	5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1
	Тема 6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия.	4
	6.1	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.	1
	6.2	Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.	1
	6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима	1

		дыхания.	
Дата	Тема занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов
	6.4	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1
	Тема 7	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-60 на 10 м (мишень №8). Практические занятия.	16
	7.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов - 5.	4
	7.2	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов - 10. Задание попасть в квадрат.	4
	7.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	4
	7.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени из положения, лежа с опорой для ствола.	4
	Тема 8	Техника стрельбы из пневматической винтовки GAMO-CFX на 10 м. (мишень. №8). Практические занятия.	36
	8.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов - 3.	6
	8.2	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат.	6
	8.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	6
	8.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5.	6
	8.5	Упражнение№7. Стрельба по спортивной мишени, дистанция 5м, Выстрелов 3*5. Задание - набрать наибольшее количество очков.	6
	8.6	Упражнение№8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов - 3*5. Задание - выбить не менее 40 из50.	6
	Тема 9	Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия.	6
	9.1	Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск.	3
	9.2	Практически выполнить упражнение: расстояние - 10м, мишень «П»; Выстрелов - 3*5.	3
	Тема 10	Теоретические основы стрельбы.	1
	10.1	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	1

Дата	Тема занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов
	Тема 11	Устройство пневматической винтовки МР-60, GAMO-CFX, Автомата Калашникова АК-74.	1
	11.1	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-60, GAMO-CFX, устройство и принцип действия АК-74. Необходимые действия по обслуживанию АК	1
	Тема 12	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2
	12.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы	1
	12.2	Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	1
	Тема 13	Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия.	4
	13.1	Проверка боя винтовки.	1
	13.2	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	1
	13.3	Регулировка прицела.	1
	13.4	Регулировка прицела.	1
	Тема 14	Техника стрельбы из пневматических винтовок МР-60, GAMO-CFX. Практические занятия.	30
	14.1	Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	10
	14.2	Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	10
	14.3	Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3*10.	10
	Тема 15	Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия.	10
	15.1	Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом.	5
	15.2	Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат.	5
	Тема 16	Стрельба на время. Практические занятия.	25
	16.1	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки;	25

		- из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	
		Итого, часов	150

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Студенческого спортивного клуба

«Пулевая стрельба из пневматической винтовки»

военно-патриотической направленности требует наличия кабинета и тира.

Оборудование кабинета и тира:

- посадочные места по количеству студентов, рабочее место преподавателя;
- основная учебная литература, нормативный материал;
- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматические винтовки 4,5 мм;
- стенды для стрельбы;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Конституция РФ 12.12.93г.
2. ФЗ РФ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 № 76-ФЗ.
3. ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ.
3. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
4. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
5. Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

Интернет-ресурсы:

1. <http://pwpn.ru/obuchenie/strelba-vintovka.html>
2. <https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html>
3. <https://ru.wikihow.com/целиться-из-пневматического-оружия>
4. <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnevma-pistolet/>
5. <https://lastday.club/kak-tselitsya-iz-pistoleta/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

Контроль и оценка результатов освоения стрельбы из пневматического оружия осуществляется руководителем стрелковой секции в процессе проведения теоретических занятий, выполнения контрольных упражнений, а также соревнований по стрельбе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В процессе занятий обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя; - занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе; - выполнять специальные действия способствующие уравновешиванию 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 учащихся; - осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра; - применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; - анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся; - проявлять волевые качества спортсмена; - выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков. 	<p>Формой итогового контроля является:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью учащихся; - соревнования по стрельбе; - соревнования по военно-прикладному многоборью; - выполнение контрольных упражнений.
<p>В процессе занятий обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы 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; 	<p>Формой итогового контроля является:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью учащихся; - соревнования по стрельбе; - соревнования по военно-прикладному многоборью; - выполнение контрольных упражнений..

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия;- технику безопасности при проведении стрельб;- устройство и принцип действия АК;- необходимые действия по обслуживанию АК;- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;- основы тактической и строевой подготовки. | |
|--|--|

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. С колена.	6	20	8	2	4	40 мин

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:
Пневматические винтовки, пули, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			д			100	120
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д			300	320