

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом

МБОУДОД «Любохонская станция юных техников»

Дятьковского района № от _____

Программа «Меткий стрелок»

Автор: Байков Василий Георгиевич

педагог дополнительного
образования.

Любохна 2012 год

Пояснительная записка.

Программа «Меткий стрелок» является программой дополнительного образования мальчиков и юношей в общей системе образовательного процесса.

Предметом изучения данной программы является героическая история России, её Вооруженных Сил и начальная военная подготовка.

Программа рассчитана на мальчиков и юношей в возрасте от 13 до 17 лет. Срок реализации программы – 2 года обучения. 1 год обучения – 144 часа в год, 4 часа в неделю; 2 год – 144 часа в год, 4 часа в неделю. Реализация программы будет способствовать углублению знаний учащихся по истории Российской государственности и воинской славы Отечества, воспитанию уважительного отношения к ветеранам войны и труда, приобретению высоких духовных и физических качеств, пропаганде и утверждению здорового образа жизни среди подростков, готовности успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

Родная Земля может накормить человека своим хлебом, напоить водой из своих родников, но защитить сама себя не может. Это святое дело тех, кто ест хлеб родной земли, пьёт её воду, дышит её воздухом и проникается её красотой.

Следует отметить, что в последнее время, наметилась тенденция к усилению внимания общества, всех заинтересованных структур, организаций и ведомств района к гражданскому, духовно – нравственному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Исходя из всех этих предпосылок, разработана настоящая Программа.

Целью программы является – воспитание и формирование гармонически развитой, социально – активной личности воспитанников, граждан и патриотов Отечества.

Задачи:

1. Реализация потребностей подростков в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии, получении первичных знаний и навыков военного дела, необходимых для прохождения военной службы по призыву и контракту, выбора профессии и продолжения дальнейшего обучения.
2. Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, готовности к защите Отечества, коллективизма и товарищества.
3. Формирование и развитие у обучающихся дисциплинированности, добросовестного отношения к учёбе. Воспитание общей культуры, высоких морально – психологических качеств, физической выносливости и стойкости.

Ожидаемые результаты:

1. вовлечение значительного числа учащихся в организованный отдых и общественно – полезную деятельность;

2. активизация работы по борьбе с вредными привычками в среде школьной молодежи, приобщение к здоровому образу жизни;
3. повышение духовно – нравственного и физического потенциала учащихся, готовности к выполнению гражданских обязанностей;
4. получение практических навыков по начальной военной подготовке;
5. достижение нормативных требований по физической и огневой подготовке;
6. воспитание чувства собственного достоинства, умения владеть эмоциями, развитие способности к анализу и принятию верных решений;
7. воспитание чувства гордости и ответственности за Отечество, любви и уважения к ветеранам войны, труда, Российской Армии;

Содержание 1 и 2 годов обучения.

Введение.

Обзоры развития стрелкового спорта в России. Крупнейшие всесоюзные и международные соревнования по стрелковому спорту. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы. Обязанность дежурного на занятиях в тире.

Материальная часть оружия.

Материальная часть малокалиберных винтовок ТОЗ-8, ТОЗ-12. Типы и устройства прицелов. Подготовка оружия к соревнованиям. Смотр оружия. Уход за оружием. Расчет и внесение поправок на прицельное приспособление.

Правила соревнований. Судейская и инструкторская правка.

Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судейская комиссия по определению стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья – информатор, судья – контролер, судья – показчик.

Краткие сведения о строении и функциях строения человека. Гигиена спортсмена.

Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система и органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

Специальная физическая подготовка.

Роль и место физподготовки в ЗОЖ подростка. Для повышения специальной выносливости рекомендуются упражнения с оружием (макетом оружия), наведенного в район прицеливания в район прицеливания, на длительное удержание в положении изготочки.

Основы техники и тактики стрельбы.

Индивидуальный подбор прицельных приспособлений, режим работы глаза во время прицеливания; темп стрельбы. Варианты техники спуска курка. Виды и варианты изготочки для стрельбы из винтовок в зависимости от индивидуальных патронов и ее значение. Понимание необходимости длительного сохранения системы стрелок – оружие для развития специальной выносливости стрелка – спортсмена. Понимание основных принципов спортивной тренировки. Углубление теоретических знаний в области спорта.

Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировка.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движения мышц, устойчивого внимания. Освоение упражнений МВ-8а, МВ -2а, мв-4а, МВ – 7а. Стрельба на меткость. Стрельбы по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

Тематическое планирование

1 год обучения

Тема	Теория	Практика	Всего часов
Введение	1	-	1
Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.	1	-	1
Материальная часть оружия и основы стрельбы.	2	-	2
Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	2	3	5
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.	2	-	2
Общая физическая подготовка.	1	4	5

Специальная физическая подготовка.	-	18	18
Основы техники стрельбы	4	-	4
Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировка.	-	100	100
Классификационные соревнования. Переводные испытания	1	5	6
ИТОГО:	14	130	144

Тематическое планирование

2 год обучения

Тема	Теория	Практика	Всего часов
Введение	2	-	2
Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.	2	-	2
Материальная часть оружия и основы стрельбы.	1	1	2
Правила соревнований по стрельбе .	1	1	2
Учет умений и навыков.	2	-	2
Общая физическая подготовка.	-	2	2
Упражнения с учебным оружием.	-	2	2
Меры безопасности с оружием.	2	-	2
Учет умений и навыков.	2	-	2
Материальная часть оружия.	1	1	2
Правила соревнований.	2	-	2
Гигиена спортсмена	2	-	2
Общая физическая подготовка.	-	2	2
Однообразное прицеливание.	-	2	2

Учет умений и навыков.	2	-	2
Чистка и смазка оружия.	-	2	2
Правила судейства	2	-	2
Учет умений и навыков.	2	-	2
Учебная стрельба.	1	1	2
Подготовка к стрельбе.	1	1	2
Учебные стрельбы.	-	2	2
Итоговое занятие по теме №1	1	1	2
Учет умений и навыков.	2	-	2
Совершенствование изученных приемов.	-	2	2
Первое подготовительное упражнение.	-	2	2
Чистка и смазка оружия.	-	2	2
Т/б при стрельбе.	2	-	2
Квалификационные соревнования.	2	-	2
Учет умений и навыков.	2	-	2
Т/б при стрельбе.	2	-	2
Учебные стрельбы	-	2	2
Учебные стрельбы.	-	2	2
Квалификационные соревнования.	2	-	2
Чистка и смазка оружия.	-	2	2
Выполнение учебных стрельб	-	2	2
Учет умений и навыков.	2	-	2
Тестовые задания	2	-	2
Выполнение учебных стрельб.	-	2	2
Первенство кружка по стрельбе	-	2	2

Классификационные соревнования. Переводные испытания	-	2	2
ИТОГО:	42	102	144

Список литературы

Конституция РФ. Москва. 1993.

Государственная программа « Патриотическое воспитание граждан РФ на 2001 – 2005 г». Росвоецентр. Москва. 2001.

Гражданином быть обязан. Москва.1999.

Вестник образования № 15 /02.

Психология современного подростка « Педагогика» Москва 1987.

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Просвещение» Москва 1987.

Ю.А.Науменко Начальная военная подготовка «Просвещение» Москва 1985.

В.А.Крутецкий Психология « Просвещение» Москва 1980.

П.А.Гусак Простейшие учебные стрелковые приборы и наглядные пособия «Народная асвета» Минск 1978.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы средней школы «Просвещение» Москва 1987.