

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г.Облучье»  
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского

<p><b>«Согласовано»</b> Зам. директора по ВР <u>Партусова Н.В.</u> </p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>17</u>» <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ СОШ № 3 Кириллова Т.В. </p> <p>Приказ № <u>62/2</u> от «<u>15</u>» <u>августа</u> 2020 г.</p>
---	---



**Рабочая программа «Стрелковый клуб»**

Составитель:

Холназаров Х.Э.

2020-2021 учебный год

# Пулевая стрельба из пневматической винтовки

## Пояснительная записка

**Цель курса.** В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны иметь представление об истории развития спортивной стрельбы в России и в мире, о способах стрельбы, об особенностях физической подготовки стрелков различного уровня.

**Задача курса** – дать базовые знания по разделу «Пулевая стрельба», способствовать формированию интереса к занятиям и подготовить учащихся для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе. Популяризация пулевой стрельбы необходима, так как способствует передаче новому поколению накопленного жизненного опыта, формированию ценностных ориентаций, нравственному оздоровлению и культурному развитию общества. Это один из способов социализации личности. При занятиях пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовленности. Она также способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая мышечная память, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Занятия пулевой стрельбой также развивают ассоциативное мышление. Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения и общества в целом.

### Особенности курса

В основе курса лежат теоретические и практические сведения по стрелковой подготовке. Элективный курс предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия (тренировки), семинары, участие в соревнованиях.

Результатом изучения данного курса будут участие учащиеся в соревнованиях по стрельбе и награждение их за успехи значком «Юный стрелок» или «Меткий стрелок», а также выполнение нормативов

спортивных разрядов. Каждый стрелок получит практические навыки по стрельбе в усложненных условиях и из различных исходных положений (участие в соревнованиях по биатлону в школе). Содержание материала в программе курса плавно переходит от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо применять на практике для выработки навыков правильной стрельбы. Материал курса разделен на 7 взаимосвязанных разделов. В шестом разделе («Техника стрельбы») выполняются 11 упражнений из различных исходных положений. Программа курса рассчитана на 720 часов. Курс предусматривает консультационную работу с учащимися, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний и умений. При изучении курса целесообразно использовать следующие виды деятельности: работу с учебной, научно-познавательной литературой, работу в группе, индивидуальные занятия, практические занятия. После окончания курса учащиеся должны уметь самостоятельно разбирать и собирать оружие, а также производить регламентные работы по обслуживанию вверенного оружия (чистку, смазку основных механизмов, мелкий ремонт). Критерием успешности прохождения данного курса является умение применить полученные теоретические знания на практике. Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышенный интерес к занятиям по стрельбе, эмоционально-психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолеть возникающие трудности.

Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний, умений и практических навыков стрельбы.

## Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Количество часов		
		лекции	семинары	практика
1. Пулевая стрельба в России	История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Успехи российских стрелков на международной арене. Победители и призеры чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр	1		
2. Теоретические основы стрельбы	Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания. Влияние однообразия прикладывания винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Диоптрический прицел	1		1
3. теоретические основы стрельбы	Расчет и внесение поправок во время стрельбы	1		1
4. теоретические основы стрельбы	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок	1	1	1
5. Устройство пневматической винтовки	Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов	1	1	1
6. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований	2	1	1

оружием	по стрельбе			
7. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Контровка прицела	1		3
8. Основные элементы техники	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливания, управления спуском, дыхание- проверка понимания сути этих явлений	1		7
9. Техника стрельбы из пневматической винтовки	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных)	-	-	7
<b>Всего часов</b>		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>22</b>

### Вопросы к теоретическому разделу курса для контроля знаний учащихся

1. Расскажите об истории развития пулевой стрельбы в России.
2. Расскажите об участии российских спортсменов на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.
3. Что называется выстрелом?

4. Что влияет на дальность и точность полета пули?
5. До каких пор действует сила отдачи винтовки?
6. Как называется наука, изучающая движение пули?
7. Что такое траектория полета пули?
8. От чего зависит величина силы сопротивления воздуха?
9. Расскажите о способах стабилизации полета пули.
10. Явление естественного рассеивания пуль.
11. Расскажите о причинах рассеивания пуль.
12. Что называется отклонениями пробоин?
13. Для какой цели необходимо определять среднюю точку попадания пуль?
14. Какие способы определения средней точки попадания пуль вы знаете?
15. Расскажите о технических характеристиках винтовки ИЖ38.
16. Какие пули используются для стрельбы из пневматических винтовок?
17. Назначение и устройство основных частей пневматической винтовки.
18. Расскажите о положении частей и механизмов винтовки при хранении и до заряжания.
19. Что происходит с механизмом винтовки при заряжании?
20. Как работают части и механизм винтовки при выстреле?
21. Основные правила ухода за пневматической винтовкой.
22. Какие правила безопасности и правила выполнения стрельб должен знать стрелок?
23. Как производится приведение винтовки к нормальному бою?
24. Что такое точность стрельбы?
25. Что такое кучность стрельбы?
26. Порядок организации и проведение соревнований по стрельбе.