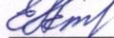


**СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАДЕТСКИЙ КОРПУС СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ
АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»**

109462, г. Москва, ул. Маршала Чуйкова, дом 26 корп.1 тел./факс:(495)123-50-57; email: info@kkskr.ru

СОГЛАСОВАНО

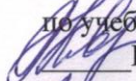
Начальник учебно-методического отдела

 Е. А. Астафьева

« » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

 В. И. Ковригина

« » августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленности**

«Сборная по пулевой стрельбе»

педагога дополнительного образования М.А. Ванюшов

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании
методического объединения
педагогических работников отдельной
учебной дисциплины физическая
культура

Протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

Москва 2019 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	8
3. Содержание программы.....	10
4. Учебный план.....	11

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы «Пулевая стрельба» в ФГКОУ «Кадетском корпусе Следственного комитета РФ им. Александра Невского» (далее - Кадетский корпус) является специальной, физкультурно-спортивной и предусматривает собой один из компонентов общенациональной системы физической культуры и предпрофессионально-прикладной физической подготовки.

1.2. Новизна программы. Заключается в решении основных задач, определенных для Кадетского корпуса, по созданию условий для приобретения прикладных навыков, является авторской и создана с учетом особенностей Кадетского корпуса.

1.3. Актуальность программы. Обоснована одной из основных функций физической подготовки - формированием гармонично-развитой личности. В рамках кадетского корпуса Следственного комитета к этому добавляется еще и специальный, профессиональный аспект - работа следственных органов. Именно они стояли на страже, защищая мирную, спокойную жизнь граждан. Наряду с другими общеобразовательными программами, она играет важную роль в подготовке будущих специалистов по борьбе с преступностью и правонарушениями.

Дисциплина «Пулевая стрельба» является олимпийским видом спорта и строится на основе поэтапного усиления физических и психических нагрузок, усложнения формируемых двигательных навыков, необходимых для достижения побед на соревнованиях различного уровня, усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма; - изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела; совершенствование техники и тактики стрельбы. При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления.

1.4. Педагогическая целесообразность программы. Программа строится на основе поэтапного усиления физических и психических нагрузок, усложнения формируемых двигательных навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

1.5. Цель программы. воспитание личности кадета, в том числе, наличием ответственности за правомерное и правильное использование оружия;

развитие общих и специальных физических способностей, и прикладных навыков кадет;

воспитание и развитие моральных качеств.

Основной целью современной методики, подготовки кадет является гарантированное обучение стрельбе всего личного состава, невзирая на индивидуальные особенности и способности каждого. Таким образом, конкретные цели программы, следующие:

формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям по пулевой стрельбе, формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях, усвоение мер безопасности при обращении с оружием;

изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

совершенствование техники и тактики стрельбы

1.6. Задачи программы.

Обучающие задачи:

- освоение приемов стрельбы из пневматического оружия (соблюдение техники безопасности);
- развивать умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнений по стрельбе;
- правильно оценивать свои действия при стрельбе;

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и чувство ответственности за пользование оружием.
- воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;

Развивающие:

- развитие навыков меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

1.7. Отличительная особенность программы.

Данная программа реализуется в ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета РФ им. А. Невского» ее ориентированность на особенности обучения в Кадетском корпусе.

1.8. Возраст кадет: 13–16 лет.

1.9. Срок реализации программы: 1 год

1.10. Этапы образовательного процесса.

Для того чтобы облегчить кадетам усвоение тем образовательной программы, обучение делится на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап – освоение основ и правил стрельбы.

Основной этап – выполнение упражнений учебных стрельб.

Заключительный этап – участие кадет в соревнованиях различного уровня.

1.11. Формы и режим занятий: в составе сборной, по 2 часа в неделю.

Количество занятий и их продолжительность определяется СанПин 2.4.4.3172-14.

1.12. Описание форм занятий. Практическое занятие, теоретическое занятие, тренировка, соревнования

1.13. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса. Ведущими методами обучения кадет пулевой стрельбе являются:

1. Наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
2. Объяснение методики исполнения приёма;
3. Демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

4. Образцовый показ;
5. Словесное объяснение;
6. Тренировка;

1.14. Место проведения занятий. Занятия проходят в классе и стрелковом тире.

1.15. Форма одежды кадет. Для занятий повседневная, полевая, сменная обувь для мальчиков и девочек.

1.16. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Кол-во	Месяц обучения	Номер темы. Название занятия
1.	Пневматические винтовки, пистолеты	5	Весь учебный период	Все темы
2.	Пули к пневматическому оружию	25000	Весь учебный период	Все темы

3.	Оборудование тира Учебное оружие	5 10	Весь учебный период	Все темы
4.	Ноутбук	1	Весь учебный период	Все темы

Важным условием успешного и качественного обучения пулевой стрельбе является материально-техническое обеспечение учебного процесса.

1.17. Список литературы для педагога

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 N 145-ФЗ, от 06.04.2015 N 68-ФЗ, от 02.05.2015 N 122-ФЗ);
2. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации» (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р 2014 г.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
5. Указ Президента РФ от 6 апреля 2006 года № 325 (ред. от 9 ноября 2010 года) «О мерах государственной поддержки талантливой молодежи»;
6. Положение о дополнительном образовании в ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского».
7. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1999.
8. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 2007.
9. Джгмадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 2001.
10. Начальное обучение стрельбе из пневматического оружия Д.П. Киселев 2011.

11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе - М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 2010.
12. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
13. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. - М.ФиС, 2007.
14. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва // под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М 2014.
15. Огневая подготовка Учебно-методическое пособие Московский юридический институт. Н.В. Ковшов, Е.В. Шестопалова, 1999.

1.18. Список литературы для кадет

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2013.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 2004.
4. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 2001.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 2010.

2. Планируемые результаты освоения программы

2.1. Кадет будет знать:

1. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма при обращении с оружием;
2. Материальную часть пневматического оружия;
3. Основы методики подготовки стрелка из пневматического оружия (винтовка, пистолет).

2.2. Кадет будет уметь:

1. Самостоятельно вести прицельную стрельбу по различным мишеням из пневматической винтовки и пистолета;
2. Обслуживать и готовить к стрельбе пневматическое оружие;

2.3. Кадет будет владеть:

1. Навыком вести меткую стрельбу из пневматической винтовки и пистолета на различные расстояния из различных положений

2.4. Способы определения результативности. Результаты обучения подводятся:

1. Промежуточная и итоговая аттестация по итогам проведенных занятий.
2. Контрольные стрельбы не реже одного раза в месяц.
3. Соревнования внутри группы и между группами на звание «Лучший стрелок» по стрельбе из пневматической винтовки (1,3 четверть) и пистолета (2,4 четверть).
- 4 По итогам соревнований в Кадетском корпусе посвящённых «Дню Героев Отечества» и «День памяти воинов-интернационалистов» в городских соревнованиях по пулевой стрельбе.

2.5. Формы подведение итогов реализации программы: оценка знаний кадет осуществляется согласно планированию один раз в год на итоговых занятиях, по пройденным темам программы.

3. Содержание программы

Вводное занятие.

Доведение требований безопасности при проведении стрельб. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий и оружием

Тема 1. Общие сведения о стрелковом и пневматическом оружии.

Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение основных частей и механизмов оружия. Работа основных частей и механизмов пневматического оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Задержки при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием

Тема 2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности должностных лиц по обеспечению требований безопасности при проведении стрельб и организации соревнований по пулевой стрельбе. Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия и боеприпасов. Положения Уголовного кодекса РФ по ответственности. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

Тема 3. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки из различных положений.

Виды изготовки для стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

Тема 4. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Тема 5. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском. Стрельба по круглой мишени, стоя без опоры. Стрельба с колена.

Тема 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пневматической винтовки и пистолета.

Самоконтроль изготовки.

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые к правилам соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы.

Тема 7. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Рациональная поза изготовки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок.

Тема 8. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Тема 9. Стрельба из пневматической винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Вспомогательные упражнения. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания.

Тема 10. Стрелковые тренировки стрельбы из пневматического оружия.

Подготовительные упражнения. Прицеливание из винтовки пистолета по фигурным мишеням. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы, стоя без опоры длительно до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тренировка в стрельбе из винтовки пистолета без пуль. Координация всех действий стрелка.

Вспомогательные упражнения. Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Основные упражнения. Стрельба по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Удержание оружия в точке прицеливания. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба по круглой мишени, стоя без опоры. Стрельба с колена.

Тема 11. Стрельба из пневматического пистолета стоя.

Виды изготовки для стрельбы из пневматического пистолета стоя. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия.

Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

Тема 12. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки среди участников сборной команды по пулевой стрельбе.

Выполнения освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям.

Тема 13. Соревнования по стрельбе из пневматического пистолета среди участников сборной команды по пулевой стрельбе.

Выполнения освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям.

Тема 14. Требования Федерального закона об оружии.

Основные понятия. Виды оружия. Ограничения, устанавливаемые на оборот гражданского и служебного оружия. Требования к гражданскому и служебному оружию и патронам к нему. Лицензирование приобретение, экспонирования и коллекционирования оружия и патронов к нему. Субъекты, имеющие право на приобретение оружия. Право на приобретение оружия гражданами Российской Федерации. Наградное оружие. Хранение гражданского и служебного оружия и патронов к нему. Применение оружия гражданами Российской Федерации.

Тема 15. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

4.Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов
1	. Вводное занятие	2
2	Тема 1. Общие сведения о стрелковом и пневматическом оружии.	2
3	Тема 2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	3
4	Тема 3. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки из различных положений.	2
5	Тема 4. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания	2
6	Тема 5. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.	2
7	Тема 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пневматической винтовки и пистолета. Самоконтроль изготовки.	2
8	Тема 7. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	2
9	Тема 8. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	2

10	Тема 9. Стрельба из пневматической винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	4
11	Тема 10. Стрелковые тренировки стрельбы из пневматического оружия.	26
12	Тема 11. Стрельба из пневматического пистолета стоя.	4
13	Тема 12. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.	4
14	Тема 13. Соревнования по стрельбе из пневматического пистолета	4
15	Тема 14: «Требования Федерального закона об оружии».	1
16	Тема 15: Правила соревнований по пулевой стрельбе	2
Итого:		64