



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное казённое общеобразовательное учреждение города Москвы
«Кадетская школа-интернат № 5 «Преображенский кадетский корпус»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КШИ № 5

Година В.В.

09 сентября 2018г.

Принято на педагогическом совете
протокол от 31 августа 2018г. № 1

Дополнительная общеобразовательная программа
секции «Стрелковая подготовка»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучения: 14-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор программы:
Михолап Анатолий Анатольевич
педагог дополнительного образования
2018/2019 учебный год

г. Москва

Пояснительная записка

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья детей, развитию спорта, патриотическому воспитанию молодёжи. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения кадет приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 146, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

Программа «Стрелковая подготовка» имеет спортивно техническую и военно-патриотическую направленности. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий. Главное в программе – системный подход к формированию гражданской позиции кадета, создание условий для его самосознания и самовоспитания. Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что при систематических занятиях формируется установка на активное приобщение кадет к занятиям спортом и физической культурой, для сдачи нормативов ГТО, к последующему обучению в высших учебных заведениях. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Педагогическая целесообразность – привитие кадетам трудолюбия, упорства, терпения, желания 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.

Цели программы: · формировать у кадет наиболее полные знания и представления об истории и возникновении стрелкового спорта; · научить их владеть пневматическим оружием; расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; · совершенствовать разностороннее развитие кадет для их готовности к дальнейшему обучению в высших военных училищах, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; · организованное проведение свободного времени, досуга; · пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы: 1. Закрепить обучение приемам и правилам стрельбы. 2. Воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы; воспитание патриотизма и гордости за свою Родину; воспитывать у кадет чувство ответственности, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплине. 3. Развитие функциональных возможностей организма. Программа предусматривает изучение и ознакомление с: · историей развития стрелкового спорта; · теоретическое знакомство с основными видами отечественного оружия. В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 14-18 лет.

Срок реализации 2 года в объеме 36 часа;

Режим занятий: 1 час в неделю.

Форма занятий - групповая. Основными формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования. Практическая часть занимает большее количество времени. Форму занятий можно определить, как творческую, самостоятельную, спортивную деятельность кадет. Подведение итогов проводится в форме соревнований. Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности. Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

Должны знать: - меры безопасности при стрельбе; - устройство пневматической винтовки; - команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия. - боевые традиции ВС РФ; - характеристику вооружения Российской армии; Должны уметь: - выполнять стрелковые упражнения из положения, стоя и сидя; - занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе; - выполнять специальные действия способствующие уравниванию 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 кадет. Должны принимать активное участие: в проведении корпусных, городских, областных, Российских соревнований.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: - наблюдение за деятельностью кадет; - соревнования по стрельбе; - соревнования по военно-прикладному многоборью; - выполнение контрольных упражнений.

Тематический план занятий для 8-9х классов

(сборная)

№ п.п.	Тема	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	1	1
5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2	1	1
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С-01 на 10 м. (мишень. № 8)	20	10	10
8	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки МР-512С-01 на 10 м. (мишень. № 8)	12	0	12
	ИТОГО	36	12	24

Тематический план занятий для 10-11х классов

(сборная)

№ п.п.	Тема	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	1	1

5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2	1	1
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С-01 на 10 м. (мишень. № 8)	20	10	10
8	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки МР-512С-01 на 10 м. (мишень. № 8)	12	0	12
	ИТОГО	36	12	24

Поурочное планирование учебной программы

«Стрелковая подготовка»

Дата	Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
	Тема 4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2
		Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Правила соревнований по стрельбе	
	Тема 5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия	2
		Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Наладка прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.	
	Тема 7	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512С-01 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.	20

	7.3	Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	2
	7.4	Стрельба по мишени № 8 из положения лежа с опорой для ствола.	6
	7.5	Стрельба по мишени № 8 из положения лежа с опорой на локоть, дистанция 10 м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	6
	7.6	Мишень № 8 сидя за столом с опорой локтями о стол. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	6
	Тема 8	Соревнования по стрельбе из различных положений по мишени № 8 на дистанцию 10 м. Задание - выполнить нормативы упражнений «Начинающий стрелок», «Юный стрелок».	12
		Итого, часов	36

Условия реализации программы

Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, прицельный станок, плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки; - пневматическая винтовка 4,5 мм – 6 штук; - пулеулавливатели для стрельбы — 6 штук; - мишени бумажные (различные); - пульки для стрельбы из пневматического оружия, макеты автомата, плакаты с оружием.

Литература:

1. Бородаев В. Подготовка спортсменов в стрельбе по движущейся мишени//«Бегущий кабан».-М.,1992.
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка спортсмена/Лекция для студентов и слушателей РГАФК//Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК.-М,1997.
3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. /ООО Редакция журнала «Военные знания».- М,2001.

4. Джгамадзе 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, 1998.
5. Иткис М.Я, Корх А.Я. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. -М./Физкультура и спорт,1987.
6. Кинль В.А. Пулевая стрельба.-М./Просвещение,1989.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания.-М.,1986
8. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС- 2000. /МВД РФ,2000.
9. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России.- М.,2009.
10. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. - М./Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского,2002.
11. Потапов А.А. Искусство снайпера.- М./Файр-Пресс,2005.
12. Пуллэм Б., Хейненкрат Ф.Т. Спортивная стрельба из винтовки. Руководство для стрелков и тренеров. -М./Физкультура и спорт,1993.
13. Сологуб С.Л. Методология управления спортивно-тренировочным процессом в пулевой стрельбе..-М.,2010.
14. Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие. -М., 2011.
15. Федорни В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар/ Редакционно-издательского совета Кубинской государственной академии Ф К,1995.
16. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Издание 3-е. - М./Воениздат,1916