

*Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Школа безопасности»*

Рассмотрена на
Педагогическом совете.
Протокол № 1 от
13.01.2023 г.

Утверждена приказом
АНО ДПО «Школа безопасности»
№ 07 от 13.01.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
в области физической культуры и спорта
«Первый выстрел»**

Чебоксары – 2023 г.

Пояснительная записка

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Первый выстрел» (далее - Программа) является общеразвивающей программой (программой физического воспитания) и направлена на физическое воспитание детей, выявление одаренных детей, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте.

Поскольку физическое воспитание обучающихся происходит, в том числе, на базе специальных упражнений, направленных на выработку физических навыков, необходимых для стрельбы, программа содержит специальную дисциплину (раздел) «Практические упражнения стрельбы из спортивного огнестрельного короткоствольного оружия» (который и определил название программы «Первый выстрел»). Наличие названной дисциплины, в силу ее специфики, позволяет сформировать интерес обучающихся к изучению всего материала программы, а также заложить основу для воспитания личности обучающегося (как физически развитого человека, будущего спортсмена-стрелка, будущего защитника Родины).

Программа предусматривает обучение детей в возрасте 10-14 лет, получение ими начальных общих знаний о физической культуре и спорте, об анатомии человека; знакомство с различными физическими упражнениями, включая физические упражнения, способствующие рациональному и правильному обращению с оружием (производству стрельбы).

Программа не относится к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, а также не ставит целью подготовку спортсменов, в силу чего не предполагает организацию соответствующего учебно-тренировочного процесса.

Одним из методических результатов обучения по программе является выявление одаренных детей и рекомендация их для последующих занятий по пулевой стрельбе или иным стрелковым видам спорта.

Образовательная деятельность по программе не сопровождается итоговой аттестацией и выдачей документов о полученном образовании.

Уровень образования лиц, проходящих подготовку, не нормируется. Планируемое время проведения занятий составляет: 6 академических часов*.

Поскольку программа содержит дисциплины (разделы), реализуемые с использованием огнестрельного оружия, в качестве необходимого дополнительного материала изучается раздел, содержащий краткие сведения по устройству, принципам работы и мерам безопасности при обращении с оружием.

* Здесь и далее время занятий указано в академических часах. Академический час равен 45 минутам.

Формы и методы проведения занятий по Программе определяются преподавательским составом с учетом содержания тематики Программы, наличия учебно-материальной базы и уровня адаптации обучающихся.

В процессе обучения преподавательский состав в рабочем порядке вносит необходимые коррективы в содержание подготовки, связанные с изменениями и дополнениями в законодательстве Российской Федерации, использует современные формы и методы обучения.

Перед проведением практических занятий с оружием для обучаемых проводится обязательный инструктаж по соблюдению мер безопасности, а во время проведения практических занятий принимаются все необходимые меры по предупреждению несчастных случаев. Преподаватели (инструктора) при проведении практических занятий с оружием работают с каждым обучаемым строго индивидуально. Преподаватели (инструктора), участвующие в проведении занятий с использованием оружия, должны иметь стаж преподавания с использованием оружия не менее 5 лет.

В процессе реализации программы педагогический состав опирается на Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г., Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о лицензировании образовательной деятельности» № 966 от 28.10.2013 г., иные законодательные и подзаконные нормативные правовые акты, регулирующие вопросы физкультуры и спорта, а также вопросы, связанные с организацией учебного процесса и оборотом оружия.

НАЛИЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ И СТРЕЛКОВОЙ БАЗЫ

Подготовка осуществляется в помещении, находящемся по адресу: г. Чебоксары, улица Комбинатская, д. 4, согласно договора аренды нежилого помещения б/н от 09.01.2018 г, заключенного с ЗАО «Республиканская палата предпринимателей» сроком действия с 09.01.2018 г. на неопределённый срок.

В указанном помещении расположены учебные классы, в которых возможно проведение занятия с 60 обучающимися одновременно, имеются наглядные пособия, макеты, плакаты, технические средства для проведения практических занятий.

Практическое выполнение упражнений обучаемых с инструктором проводится на стрелковом объекте (в тире на 4 направлений стрельбы), находящемся по адресу: г. Чебоксары, Вурнарское шоссе, д. 10, согласно договора субаренды № 3 от 19.08.2016 г., заключенного с ООО «Арсенал21» сроком действия с 19.08.2016 г. по 01.02.2019 г.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Наименование дисциплин (разделов) программы.	Количество учебных часов	
	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел № 1. Начальные знания в области физической культуры и спорта.	1	
Раздел № 2 Начальные сведения об анатомии человека.	1	
Раздел № 3. Общие и специальные физические упражнения.	1	
Раздел № 4. Устройство, принципы работы и меры безопасности при обращении с оружием (дополнительный).	1	
Раздел № 5 Практические упражнения стрельбы из спортивного огнестрельного короткоствольного оружия.		2

Содержание дисциплин (разделов) программы

Раздел № 1. Начальные знания в области физической культуры и спорта.

Значение физической культуры и спорта для воспитания полноценной личности. Значение общей и специальной физической подготовки.

Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Раздел № 2. Начальные сведения об анатомии человека.

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечнососудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Раздел № 3. Общие и специальные физические упражнения.

Физические упражнения на общую выносливость, силу, силовую выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений тела. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Специальные упражнения, направленные на развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливо-

сти, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

Раздел № 4 Устройство, принципы работы и меры безопасности при обращении с оружием (дополнительный).

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжание. Материальная часть спортивного короткоствольного оружия (5,6 мм пистолет «Марголина»). Уход за оружием и сбережение оружия.

Примечание: Данный раздел изучается в качестве дополнительного, поскольку необходим для перехода к выполнению практических упражнений стрельбы.

Раздел № 5. Практические упражнения стрельбы из спортивного огнестрельного короткоствольного оружия.

Техника выполнения холостого выстрела: заряжание оружия, изготовка к стрельбе, прицеливание, дыхание, холостой ход курка, выполнение холостого выстрела, действия после выстрела.

Упражнение №1: Стрельба по мишени на дистанции 15 метров.

Упражнение №2: Стрельба по мишени на дистанции 25 метров.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

№ упражнения	Дистанция стрельбы, м.	Мишень	Количество выстрелов	
			пробных	зачетных
№ 1	15	N 4 с кругами	2	5
№ 2	25	N 4 с кругами	3	10

Порядок выполнения упражнений.

Очередная смена по команде инструктора выстраивается на исходном рубеже, стрелкам выдаются патроны, заполняется раздаточная ведомость и проводится инструктаж по мерам безопасности.

По командам "Смена, на огневой рубеж шагом - МАРШ", "Приготовиться" стрелки занимают огневые позиции, снаряжают магазин двумя патронами, изготавливаются к стрельбе.

Упражнение № 1.

2 пробных, 5 зачетных выстрелов. Перед пробными выстрелами инструктор подает команды: «Два пробных выстрела», «Заряжай», «Огонь». По окончании стрельбы подается команда: «Оружие к осмотру». Пистолеты

осматриваются и по команде "Положить оружие" кладутся на столик (тумбу) стрелка.

Зачетная серия, 5 выстрелов. Магазин пистолета снаряжается пятью патронами. Для выполнения зачетной серии подаются команды: «Зачетная серия», «Заряжай», «Огонь», а после выполнения серии - команды: «Разряжай», «Оружие к осмотру», «Осмотрено», «Отбой». Смена уводится с огневого рубежа.

Упражнение № 2 выполняется в том же порядке, только на дистанции 25 метров, пробных 3, зачетных 10 патронов.

При проведении занятий используются авторские методики преподавателей – разработчиков курса. Авторы-разработчики: Выприцкий И.Ю., Фоменко Н.П. (НОУ СПО «Школа спецподготовки «Витязь»). 2014 г.

Нормативные правовые акты и литература

Основной перечень

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 // Российская газета. № 237. 25.12.1993.

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ // СЗ РФ. 2002. № 1 (ч. 1). ст. 1.

Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ // СЗ РФ. 1996. № 25. ст. 2954.

Гражданский кодекс Российской Федерации (Часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ // СЗ РФ. 1994. № 32. ст. 3301.

Гражданский кодекс Российской Федерации (Часть вторая) от 26.01.1996 № 14-ФЗ // СЗ РФ. 1996. № 5. ст. 410.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г.

Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» // СЗ РФ. 1996. № 51. ст. 5681.

Постановление Правительства РФ от 21.07.1998 № 814 «О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации» // СЗ РФ. 1998. № 32. ст. 3878.

Приказ МВД России от 12.04.1999 № 288 «О мерах по реализации Постановления Правительства Российской Федерации от 21 июля 1998 г. № 814» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. № 32. 09.08.1999.

Приказ Минздрава России от 11.09.2000 № 344 «О медицинском освидетельствовании граждан для выдачи лицензии на право приобретения оружия» // Российская газета. № 201. 18.10.2000.

Гурьев Н.Д. Пистолет – от прицеливания к наведению. – М.: НОУ «Школа спецподготовки «Витязь», 2007.

Законы России об оружии. Сборник. / Под общ. ред. Веденова Л.В. – М.: НОУ ШО «Баярд», 2003.

Справочник по служебному и гражданскому оружию. Справочно-информационный сборник / Под общ. ред. Л.В. Веденова. – М.: НОУ «ШО «Баярд», 2005.

Сборник нормативных правовых актов и методических рекомендаций по обороту оружия, частной охранной и сыскной деятельности. Электронное издание / Под общ. ред. Колясинского А.З. – М.: НОУ СПО «Школа спецподготовки «Витязь», 2017.

Наглядное пособие (плакат): Оружие для самообороны и охраны, использующее патроны травматического действия /Хакимов Ш.А., Бубнов О.Е., Колясинский А.З., Калмыков Г.И., – М.: НОУ «Школа спецподготовки «Витязь», «Магистр-Про», 2005.