

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования
дом детского творчества

Утверждаю:
Директор МОБУ ДОДТ



О.А. Левицкая

12.09.2018 года.

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей
общеобразовательной программе спортивной направленности
«Пулевая стрельба»
уровень программы - базовый

Срок реализации программы - 1 год
Год обучения – 1й
рассчитана на детей в возрасте с 14 до 17 лет
Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Зуев Валерий Михайлович
Программа разработана в 2018 г.

Принята:
Педагогическим советом
учреждения
протокол № 4 от 09.09.2018г.

г. Минусинск, 2018 г.

Пояснительная записка

Стрелковый спорт - один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы. Пулевая стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнений: статичностью и длительностью (до 5 ч) или скоротечностью (4-10 сек на 5 выстрелов); задержкой дыхания при прицеливании для сохранения устойчивости оружия; выполнением их в спецодежде (куртки, брюки, рукавицы), регламентированной правилами соревнований по толщине и размеру. Упражнения, особенно из произвольных винтовок весом до 8 кг требуют значительных силовых напряжений и выносливости для проведения от 75 до 150 зачетных выстрелов в любых погодных условиях. Меткая спортивная стрельба является сложно-координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное на овладение техникой меткого выстрела систематического совершенствования приобретенных навыков. **Как прикладной вид спорта, стрелковый спорт играет важную роль в военно-патриотическом воспитании молодежи, в подготовке ее к защите Родины.**

Являясь военно-прикладным видом спортом, он способствует развитию личностных качеств, играющих положительную роль в воспитании гармонически развитого человека: трудолюбие, настойчивость, выдержка, самообладание, творческую увлеченность, патриотизм, дисциплинированность, смелость, способность к преодолению трудностей.

Стрелковый спорт имеет большое образовательное значение. В процессе занятий школьники приобретают новые знания, умения и навыки, изучают закономерности подготовки учащихся школ по пулевой стрельбе, гигиену при занятиях физическими упражнениями, овладевают культурой обращения с оружием, основами подготовки к службе в силовых структурах. Проведение тренировок и соревнований по стрелковому спорту на свежем воздухе носит оздоровительный характер.

Новизна дополнительной образовательной программы «Пулевая стрельба» состоит в том, что содействует реализации единой концепции военно-спортивного образования и предполагает преподавание в контексте с основами военной службы. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса стрелков-спортсменов на этапах базовой стрелково-спортивной и начальной стрелково-спортивной подготовки. Программа успешно прошла апробацию в системе дополнительного образования МОБУ ДОД ДДТ (Дом детского творчества) г. Минусинска.

Цель программы:

Совершенствование спортивного мастерства оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих занимать лидирующее положение на городских, зональных и краевых соревнованиях среди общеобразовательных учреждений.

Задачи программы:

- формировать стойкий интерес и сознательные отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укреплять здоровье и закаливание организма занимающихся; при соблюдении мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;
- обеспечивать разностороннюю физическую подготовку учащихся;
- совершенствовать технику и тактику стрельбы;
- воспитывать патриотичность, гражданственность, самостоятельность личную ответственность и понимание необходимости служения обществу.

Организационно-методический аспект реализации программы

Программа рассчитана на два года обучения в группах по 10 человек.

Первый годичный цикл - предусматривает 144 часа учебно-тренировочной работы (по 4,5 часа в неделю). Занятия организуются по данной программе в виде спортивной секции два раза в неделю, их продолжительность 90 минут 1-е занятие и 120 минут второе занятие.

Первый год обучения группы начальной (базовой) стрелково-спортивной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке, причем на первом году обучения удельный вес средств общефизической подготовки составляет 50-60% всего учебного времени. В дальнейшем это соотношение меняется

На теоретических и практических занятиях учащиеся изучают и осваивают основные элементы техники выстрела. Изучают и осваивают прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом, спуск курка при стрельбе. Осваивают изготовку и положение для стрельбы лежа, стоя. Занимающиеся овладевают вариантами рационального дыхания. Выполняется стрельба сидя с опорой локтей на стол на кучность. Приобретаются навыки определения средней точки попадания (СТП) по 3-5 и более выстрелам и внесения поправок в открытый и диоптрический прицелы. Юные стрелки знакомятся с корректировкой и самокорректировкой стрельбы с помощью зрительных труб. Знакомятся с техникой стрельбы из положения стоя и с колена; овладевают простейшими приемами идеомоторной тренировки.

Изучают и совершенствуют элементы техники стрельбы с применением ремня (для винтовочников). Для этого используются несложные упражнения по совершенствованию устойчивости системы «стрелок-оружие», упражнения и специальные средства для совершенствования прицеливания, упражнения для совершенствования элементов техники спуска, упражнения для повышения скорострельности и ритма стрельбы на результат; участие в классификационных соревнованиях в упражнениях ПВ-1; ПВ-1а; ПВ-2; выполнение контрольных нормативов в одном из упражнений.

Второй годичный цикл - этап начальной стрелково-спортивной подготовки - предусматривает 144 часа учебно-тренировочной работы (по 4,5 часов в неделю). Занятия организуются по данной программе в виде спортивной секции два раза в неделю, их продолжительность 90 минут 1-е занятия и 120 минут одно занятие.

Продолжается расширение двигательных возможностей организма, совершенствование разносторонней целенаправленной физической подготовленности занимающихся, дальнейшая технико-тактическая подготовка юных стрелков; совершенствования элементов техники стрельбы из положения, лежа и стоя.

В процессе занятий обучающиеся продолжают совершенствование по определению и внесению поправок в прицел, само корректировка, осуществляет индивидуальный подбор прицельных приспособлений: мушки, диоптра, прорези, светофильтров. Используют более сложные упражнения в идеомоторной тренировке. Приобретают умения и навыки самостоятельной подготовки оружия и боеприпасов к тренировкам и соревнованиям. Осуществляют овладение отдельными умениями отладки оружия и дальнейшее использование специальных стрелковых упражнений по совершенствованию устойчивости позы стрелка, прицеливания, обработки спуска курка, ритма стрельбы. Обучающиеся стремятся выполнить нормы, первого спортивного юношеского разряда. Участвуют в городских и краевых соревнованиях.

Ожидаемые результаты по окончании 1-го обучения:

Учащиеся знают:

- меры безопасности при обращении с оружием и стрельбе;
- тактику технических характеристик пневматических винтовок;
- основы личной гигиены, питания, закаливания при занятиях спортом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях пулевой стрельбой;
- основы правил проведения соревнований по пулевой стрельбе,

Учащиеся умеют:

- выполнять технически правильно с соблюдением мер безопасности стрелковые упражнения из пневматической винтовки;
- выполнять контрольные упражнения по общефизической и специально физической подготовке на оценку не ниже хорошо;
- производить отладку пневматической винтовки, производить неполную разборку сборку Автомата Калашникова;

По окончании 1-го года обучения воспитанники принимают участие в школьных и городских соревнованиях по пулевой стрельбе, выполняют нормативы по стрельбе из пневматической винтовки с оценкой не ниже «хорошо».

Ожидаемые результаты по окончании 2-го обучения:

Учащиеся знают:

- меры безопасности при обращении с оружием и стрельбе;

- тактику технических характеристик пневматических и малокалиберных винтовок;
- основы техники выполнения выстрела;
- основы личной гигиены при занятиях спортом;

Учащиеся умеют:

- выполнять технически правильно с соблюдением мер безопасности стрелковые упражнения из пневматической и малокалиберной винтовки;
- выполнять контрольные упражнения по общефизической и специальной физической подготовке;
- выполнять специальные упражнения стрелка;
- производят средний ремонт пневматических винтовок.

По окончании 2-го года обучения воспитанники принимают участие в школьных и городских соревнованиях по пулевой стрельбе, выполняют нормативы по стрельбе из пневматической винтовки с оценкой не ниже «отлично».

Механизм отслеживания получаемых результатов:

- Контроль за состоянием здоровья, осуществляется медицинским работником лица и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.
- Контроль за уровнем спортивной формы (подготовленности) занимающихся:
 1. выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробоев с центром мишени.
 2. выполнение контрольных нормативов по стрельбе из пневматической винтовки «на оценку».

- Педагогические наблюдения:
 1. сбор мнений анкетирование, опрос, беседы;
 2. тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.
- Анализ результатов выступления на соревнованиях различного уровня.

Нормативно правовое обеспечение программы:

Закон РФ « ОБ образовании»

Концепция модернизации дополнительного образования детей.

Российской Федерации до 2010 г.

Программа развития дополнительного образования Красноярского края
Поколение XXI: « развитие человеческого потенциала».

Стратегическая программа развития воспитания в Красноярском крае.

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251- 03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.03г. № 4594).

При приеме контрольных нормативов по физической подготовке руководствоваться:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Допущено министерством образования и науки Российской Федерации. 3-е издание. М, « Просвещение» 2006. Авторы: В.И Лях, А.А. Зданевич.

При приеме контрольных нормативов по технической (стрелковой) подготовке руководствоваться: таблицей 1.

Раздел 10.Участие и посещение соревнований. (8)

На первом году обучения юные стрелки участвуют в 3-4 соревнованиях в течение года в своей возрастной группе.

Учебно-тематический план 1- год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ
1. Раздел 1. Введение.				
1.1	Краткий исторический обзор развития стрелкового спорта в России и за рубежом.	1	1	
1.2	. Стрелковый спорт как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.	1	1	
	Итого:	2	2	
2. Гигиена, режим и закаливание стрелков-спортсменов				
2.1	Режим дня при занятиях физической культурой и спортом.	1	1	
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
	Итого:	2	2	
3. Меры безопасности при проведении стрельб.				
3.1	Правила поведения в тире и на стрельбище.	2	2	
	Итого:	2	2	

4. Оружие, боеприпасы, стрелков.				
4.1	Назначение спортивного пневматического оружия.	1	1	
4.2	Одежда стрелков - спортсменов.	1	1	
	Итого:	2	2	
5. Общие основы техники выполнения выстрела.				
5.1	Общие понятия о выстреле.	1	1	
5.2	Понятие о кучности и средней точке попаданий.	1	1	
5.3	Итого	2	2	
6 Общая и специальная физическая подготовка.				
6.1	Физические качества, их развитие и совершенствование.	2	2	
6.2	Комплекс № 1. Упражнения для развития силы.	4		4
6.3	Комплекс № 2. Упражнения для развития быстроты, движений.	4		4
6.4	Комплекс № 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4		4
6.5	Комплекс № 4. Упражнения для развития ловкости.	4		4
6.6	Комплекс № 5. Упражнения для развития гибкости.	4		4
6.7	Комплекс № 6. Упражнения для развития выносливости	4		4
6.8	Специальная физическая подготовка	2		2
	Итого:	28	2	26
Раздел 8. Стрелковая подготовка				
8.1	Контроль однообразия прицеливания	1		1
8.2	Стрельба по белому листу бумаги без ограничения времени	3		3
8.3	Стрельба по мишени спортивной «П»	3		3

8.4	Стрельба по мишени спортивной «П». Упражнение «ВП-1»	3		3
8.5	Стрельба по мишени спортивной «П». Упражнение «ВП-2»	3		3
8.6	Скоростная стрельба по падающим мишеням	3		3
8.7	Специальная стрелковая подготовка	2		2
	Итого:	18		18
Раздел 9. Прием контрольных нормативов				
	Итого:	6		6
Раздел 10. Участие и посещение соревнований				
	Итого:	8		8
	Всего:	72	12	60