



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Ярославский педагогический колледж

Принята на заседании
отдела по инновационной
деятельности
протокол № 1
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СТРЕЛЬБА

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Щипков С.А., педагог
дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
Учебно-тематический план	11
Условия реализации программы	
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	13
Формы подведения итогов реализации программы	14
Методические материалы	15
Список использованной литературы	16
Приложения	
Приложение 1.Мониторинг	18

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия стрелковым спортом развивают потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Внедрение нового вида спорта поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления.

Актуальность программы

Создание данной программы вызвано необходимостью совершенствования содержания дополнительного образования, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года". Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов необходимо для достижения национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей". Проблема сохранения и укрепления здоровья подростков является одной из самых актуальных. В процессе освоения Программы у обучающихся формируется уважительное отношение к себе, к своему телу, понимание необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования, воспитываются волевые и моральные качества личности. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Особенности Программы

В процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма,

волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа не задаёт жёсткого объёма содержания образования, не разделяет его по годам обучения, но связывает с тренировочно-сознательной направленностью получения на занятиях необходимой дозы развивающих нагрузок. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы обучающихся и педагога.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы, от 16 лет.

Форма занятий – групповая.

Адресат программы

В объединение принимаются практически все желающие заниматься стрельбой и имеющие разрешение врача.

Воспитательный компонент

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

При реализации Программы происходит формирование 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.

Режим занятий Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Итого – 144 часа в год.

Цель Программы – обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся посредством обучения стрельбе из пневматического оружия и формирование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях.

Задачи Программы

- познакомить обучающихся с основами теории стрельбы, мерами безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;

- закрепить навыки в действиях с оружием, в практическом применении, технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

- развивать глазомер, скорость, точность и координацию движения, выносливость, трудолюбие, меткость, умение правильно анализировать свои действия; формирование потребности ведения здорового образа жизни;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, формирование дисциплины, чувства ответственности за порученное дело.

Ожидаемые и планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях и турнирах.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования областного уровня.

- формирование ответственного отношения к учению;
- потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- 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 в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений.

Формы итогового контроля: Контрольно-оценочные испытания и соревнования.

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 16-20 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам стрельбы.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения с постепенным увеличением физической нагрузки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Работа в группе начальной подготовке имеет особое значение, т.к. здесь начинается становление спортивных навыков, воспитывается у обучающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, усиливается внимание к индивидуальной тактической и интегральной подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание и совершенствование физических качеств; отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий стрельбой. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа студентов к систематическим занятиям спортом. Отличительной особенностью этого этапа является то, что при успешном прохождении данного курса обучающийся получает возможность, по желанию или рекомендации тренера перейти на обучение по предпрофессиональным программам.

Формы занятий: основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

Значение общей и специальной физической подготовки.

Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, 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. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Начальные сведения о стрельбе пневматического оружия Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

Общие сведения о пневматическом оружии Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и

пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание.

Подготовительные упражнения по стрельбе

- Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

- Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками

- Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

- Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

- Упражнение 5. То же из пистолета 14

- Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

- Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

- Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

- Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.

Координация всех действий стрелка.

- Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

- Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

Вспомогательные упражнения:

- Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

- Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

- Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

- Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

- Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

- Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

Основные упражнения по стрельбе

- Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

- Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

- Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

- Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

- Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

Стрелковые игры:

- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
- «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
- «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
- «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
- «График. Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
- «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
- «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.
- «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
- «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

Соревнования по стрельбе из винтовки.

**Учебно-тематический план ДООП
«Стрельба»**

144 часа в учебном году (4 часа в неделю)

№ п/ п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-
2.	Основы знаний	4	2	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26
4.	Техника	44	4	40
5.	Тактика	34	4	34
6.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
7.	Участие в соревнованиях (товарищеских, городских, областных)	32	-	32
8.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	8	-	8
	Всего по программе:	144	18	126

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является тир корпуса А (г. Ярославль, ул. Гагарина, 8).

Спортивный инвентарь:

Мишени

Пули

Пневматические винтовки

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости,

товарищеские встречи,

судейство внутриколледжных соревнований.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) возможен перенос занятий на другие даты или уплотнение тем на усмотрение педагога.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методические материалы

Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям стрельбой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список использованной литературы

Нормативно-правовая база

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.12.2020).

Литература для педагогов

1. Алексеев Б. «Работа с юными стрелками», ДОСААФ, 1998 г.
2. Вайштейн Л.М. «Стрелок и тренер» М. 1995 г.
3. Донской Д.Д., Зациорский В.М., «Биомеханика» М. 1995 г.
4. Жилина М.Я. «Методика тренировки стрелка-спортсмена» М. 1996 г.
5. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка-спортсмена» М. 1997 г.
6. Корх А.Я. «Стрелковый спорт и методика преподавания» М. 1996 г.
7. Кинль В.А. «Пулевая стрельба» М. 1995 г.
8. В. Авдеев «Тир и стрельбища» Москва, 1977 г.

9. Л. Вайнштейн «Основы стрелкового мастерства», Изд-во ДОСААФ, 1960 г.
10. Билл Пуллэм Фрэнк Т. Хейненкрат «СПОРТИВНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ВИНТОВКИ» Руководство для стрелков и тренеров, 2002 г.
11. М. Умаров «Особенности психологической подготовки стрелка», ФиС, 1960 г.
12. А. Юрьев «спортивная стрельба», ФиС, 1989 г.
13. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
14. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
15. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

**МОНИТОРИНГ
результатов реализации Программы**

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3.Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, Март, Апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания Соревнования	Декабрь, Май