
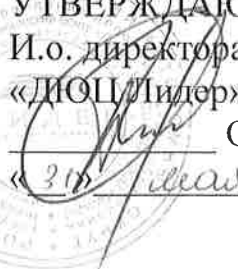


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7/8
от 31.05 2024 г.


УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ/Лидер»
 О.В. Плесовских
«31» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Пулевая стрельба»**

возраст обучающихся 15-18 лет
срок реализации программы -3 года
количество часов - 666
ID- номер программы в Навигаторе-42

Тренеры - преподаватели:
Дуркин Андрей Иосифович
Савенкова Галина Александровна
Николаева Любовь Александровна

г. Нарьян-Мар
2024 г.

Содержание

Паспорт Программы	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса	7
Учебный план	8
Календарный учебный график.....	9
Содержание изучаемого курса.....	11
Планируемые результаты	14
Формы текущего контроля и промежуточная аттестация	15
Материально-техническое обеспечение	16
Список литературы и электронных информационных ресурсов	17

Паспорт Программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Дуркин Андрей Иосифович Савенкова Галина Александровна Николаева Любовь Александровна
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объём часов по годам обучения	666 часов
Возраст обучающихся	15-18 лет
Цель программы	Развитие базовых навыков в стрельбе, повышение работоспособности, выносливости, терпения. Улучшение мышечной координации, работа над избавлением технических ошибок. У спортсмена формируется и развивается чувство ответственности за свои действия, за свою команду, чувство патриотизма
Сроки реализации программы	2024-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Пулевая стрельба» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы- физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Актуальность Программы обусловлена тем, что обучающиеся должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы.

Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов оружия выполняются различные упражнения, Правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, гигиены, профилактики заболеваний.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха.

Воспитательная работа состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Воспитание у детей чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям (законным представителям), старшему поколению, сверстникам, другим людям. Развитие в детской среде ответственности и выбора, принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о детях и взрослых, испытывающих жизненные трудности.

Язык реализации Программы - русский.

Цель Программы - обучение стрельбе из пневматического оружия, а также повышение уровня общефизической подготовки обучающихся.

Задачи Программы:

образовательные:

- изучить историю пулевой стрельбы;
- освоить технику выстрела по мишени;
- приучить безопасному обращению с оружием;
- научить пристрелке оружия;
- изучить частичное устройство оружия.

развивающие:

- содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- привитие интереса к занятиям спорта;
- содействие развитию гармоничной, многогранной личности, стремящейся к постоянному росту.

воспитательные:

- воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости, инициативы, ответственности, чувства бережного отношения к спортивной винтовке и соблюдения техники безопасности;

- формирование представления о правилах поведения во время соревнований, тренировочных занятий, походов и экскурсий;
- созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении.

Объем и сроки освоения Программы 666 часов (222 часа в год) на 3 года обучения
Обучение рассчитано на детей и подростков 15-18 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
3 год обучения	12-15	6 часов	15-18 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов							Форма контроля
		1 год		2 год		3 год		всего	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика		
1	Техническая подготовка		74		82		84	240	
2	Теоретическая подготовка	22.5		21.5		20.5		64.5	опрос
3	Инструкторская практика		8		8		8	24	
4	Судейская практика		2.5		2.5		2.5	7.5	соревнования
5	Контрольные соревнования, переводные зачеты		7		7		7	21	соревнования тесты
6	Общая физическая подготовка		85		76		71	232	тесты
7	Специальная физическая подготовка		23		25		29	77	тесты
Итого:		22.5	199.5	21.5	200.5	20.5	201.5	666	

Календарный учебный график

1 год обучения

Количество тренировочных занятий в неделю - 3, часов в неделю-6, всего 222 часа.

Месяцы Программный материал	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год
1. Техническая подготовка	7	8	8.5	8	8	9	9	8.5	8	74
2. Теоретическая подготовка	7	4	3	2	1	1	2	1.5	1	22.5
3. Инструкторская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4. Судейская практика	-	-	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5	-	2.5
5. Контрольные соревнования, переводные зачеты	-	-	1	1.5	-	0.5	0.5	1.5	2	7
6. Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	10	10	85
7. Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	3	2	23
8. Количество тренировочных занятий	13	13	13	12	10	12	13	13	12	111
9. Количество тренировочных часов	26	26	26	24	20	24	26	26	24	222

2 год обучения

Количество тренировочных занятий в неделю - 3, часов в неделю-6, всего 222 часа.

Месяцы Программный материал	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год
1. Техническая подготовка	9	9	10.5	8	8	9	10	9.5	9	82
2. Теоретическая подготовка	6	4	3	2	1	1	2	1.5	1	21.5
3. Инструкторская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4. Судейская практика	-	-	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5	-	2.5
5. Контрольные соревнования, переводные зачеты	-	-	1	1.5	-	0.5	0.5	1.5	2	7
6. Общая физическая подготовка	8	9	8	8	8	9	8	9	9	76

подготовка										
7.Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2	25
8. Количество тренировочных занятий	13	13	13	12	10	12	13	13	12	111
9. Количество тренировочных часов	26	26	26	24	20	24	26	26	24	222

3 год обучения

Количество тренировочных занятий в неделю - 3, часов в неделю-6, всего 222 часа.

Месяцы Программный материал	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год
1. Техническая подготовка	9	9	10.5	10	8	9	10	9.5	9	84
2.Теоретическая подготовка	5	4	3	2	1	1	2	1.5	1	20.5
3.Инструкторская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4. Судейская практика	-	-	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5	-	2.5
5. Контрольные соревнования, переводные зачеты	-	1	-	1	-	0.5	0.5	2	2	7
6. Общая физическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	9	8	71
7.Специальная физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	4	3	29
8. Количество тренировочных занятий	13	13	13	12	10	12	13	13	12	111
9. Количество тренировочных часов	26	26	26	24	20	24	26	26	24	222

Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия
Техническая подготовка	
1	<ul style="list-style-type: none"> -основные части винтовки, их назначение, взаимодействие; -прицельные приспособления: прицелы и мушки; -открытый прицел - планка с полукруглой или прямоугольной прорезью; -диоптрический прицел - основание прицела, диоптр, барабанчики для внесения поправок; -достоинства и недостатки каждого из прицелов; -мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; -диоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени; -индивидуальная подгонка винтовки, отладка; -понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени; - правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробойн
Теоретическая подготовка	
2	<p>Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя»</p> <ul style="list-style-type: none"> -изготовка - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы -прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений -управление спуском - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный; -дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела -освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами, не прицеливаясь
3	<p>Техника выполнения выстрела из винтовки</p> <ul style="list-style-type: none"> -удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 8; -выполнение «выстрелов» без пульки по мишени № 8; -стрельба по мишени большого размера или с укороченной дистанции; -стрельба по мишени № 8 на полной дистанции; -выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 8 -выполнение на начальном этапе обучения выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях
Инструкторская практика	
4	<p>Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.</p> <ul style="list-style-type: none"> -тренер даёт команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися; -каждый из обучающихся, демонстрирует освоенные упражнения и показывает их новым ребятам; -работу по подготовке к учебно-тренировочному занятию в тире должны выполнять поочередно все занимающиеся.

	<p>-тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.</p> <p>-в конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место</p>
	Судейская практика
5	<p>-подготовка к соревнованиям, нумерация мишеней</p> <p>-основные команды при стрельбе на соревнованиях.</p> <p>-подсчет результатов</p> <p>-введение результатов в протоколы</p>
	Контрольные соревнования, переводные зачеты
6	<p>-внутренние межгрупповые соревнования</p> <p>-классификационное соревнование в конце учебного года</p> <p>-собеседование</p> <p>-зачеты по теории</p> <p>-контрольные упражнения</p> <p>-выполнение нормативов на спортивный разряд</p> <p>-выступление на соревнованиях по календарно - тематическому плану</p>
	Общая физическая подготовка
7	<p>- развитие силы</p> <p>- развитие быстроты</p> <p>- развитие выносливости</p> <p>- развитие координации движений</p> <p>- развитие гибкости</p>
	Специальная физическая подготовка
8	<p>Быстрота</p> <p>- спортивные и подвижные игры</p> <p>Координированность</p> <p>- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности,</p> <p>- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки</p> <p>- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».</p> <p>Статическая выносливость</p> <p>- удлинение времени сохранения позы,</p> <p>- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору,</p> <p>- уменьшение площади опоры.</p> <p>Ловкость</p> <p>-прыжки вперед по кругу со скакалкой,</p> <p>-бег по одной линии со скакалкой,</p> <p>-акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,</p> <p>-жонглирование предметами одной или двумя руками,</p> <p>-жонглирование двумя – тремя теннисными мячами,</p> <p>-ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага,</p> <p>-игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения,</p> <p>-комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.</p> <p>Произвольного мышечного расслабления</p> <p>-развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше); -переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно; -расслаблять различные группы мышц последовательно; -расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела
9	Количество тренировочных занятий - 111 Количество тренировочных часов - 222

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение и обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования, ранее приобретенных навыков и умений, работа над ошибками и самоанализ.

Планируемые результаты

Результатом обучения детей по Программе является определенный объем знаний, умений и навыков. Чтобы определить ожидаемый результат, нужно знать, с чем пришли дети (стартовый контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль).

Период обучения 1 - 3 год обучения.

Контроль может вестись в следующих формах:

- собеседование;
- зачеты по теории;
- контрольные упражнения;
- выполнение нормативов;
- выступление на соревнованиях.

Ожидаемый результат:

- знать историю пулевой стрельбы;
- знать технику выстрела по мишени;
- знать технику безопасного обращения с оружием;
- знать технику самостоятельной пристрелки оружия;
- знать частично устройство оружия;
- проявят интерес к занятиям спортом.

Формы текущего контроля и промежуточная аттестация

Контроль проводится 1-2 раза в год по общефизической и специальной физической подготовке. По теоретической проверке знаний техники безопасности и устройства винтовки - 1 раз в месяц.

Период обучения	Оценка результативности	Система текущего и итогового контроля
1-3 год обучения	3 взрослый разряд	-Контрольные стрельбы -внутренние межгрупповые соревнования -классификационное соревнование в конце учебного года -зачетная работа по устройству оружия

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для приема в начальные группы по виду спорта «пулевая стрельба»

Упражнения	Юноши	Девушки
Нормативы специальной физической подготовке		
Прыжки со скакалкой без остановки	не менее 20 раз	не менее 20 раз
Кистевая динамометрия	14,7 кг	11,8 кг
Нормативы общей физической подготовке		
Бег на 1000 м	6,10 мин/с	6,20 мин/с
Наклон вперед, стоя на возвышении	+2 см	+3 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	5 раз
Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин)	27 раз	24 раз

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение для проведения стрельб (стрелковый тир).
2. Помещение для теоретических занятий.
3. Помещение для занятий ОФП.
4. Дидактические материалы по (технике стрельбы, по оружию).
5. Винтовки, пневматические - 10 штук.
6. Пистолеты пневматические - 4 штуки.
7. Винтовки малокалиберные - 10 штук.
8. Компьютерная приставка «СКАТ» - 4 штуки.
9. Патроны и пульки.
10. Мишени № 4,8,7.
11. Установки для перемотки мишеней - 5 штук.
12. Стойки для индивидуальных мест - 10 штук.
13. Зрительные трубы и стойки для них - 10 штук.
14. Наушники - 10 штук.
15. Чистящие средства для оружия.
16. Инвентарь для ОФП.
17. Инвентарь для СФП.
18. Средства для заклейки мишеней.
19. Аудиоматериал для аутотренинга.
20. Правила соревнований.

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Афремов Дж. Разум чемпионов - М.: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2019.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
4. Буйлова Л.Н. Организация методической службы учреждений дополнительного образования - М.: 2001.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Вераксо А.Н., Горовая А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена - М.: Спорт, 2016.
7. 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, 1998.
8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена - М.: 1986.
9. Жилина М.Я. Техническая подготовка стрелка – пулевика. Разноцветные мишени - М.: 1983.
10. Кеттерл Л. Некоторые вопросы тренировки в стрельбе из пистолета// Разноцветные мишени - М.: 1986.
11. Кинль В.А Пулевая стрельба- М., 1989.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры - М.: Воениздат, 2001.
13. Панченко О.А. Разработка образовательной программы по айкидо У/Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта - ПГУ - Арх .: 2003.
14. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте -М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2002.
15. Родионова В.А. Психология физического воспитания и спорта - М.: Издательский центр «Академия», 2016.
16. Романина Е.В., Грицаенко. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов (на материале стрелкового спорта)//Физическая культура, 2004.
17. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н. Педагогика -М.: 2002.
18. Фетисов В.А. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации.// Физическая культура., 2003.
19. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: ТВТ Дивизион, 2012.
20. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. - М.: ФиС, 1973.
<https://base.garant.ru/405882337/?ysclid=lx0jghjfac582857803>
<https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/vidy-sporta-razvivaemye-na-obshherossijskom-urovne/letnie-olimpijskie-vidy-sporta-2/pulevaya-strelba-1/>
<http://shooting-russia.ru/library/>