

Аннотация

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Пулевая стрельба»

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделения пулевой стрельбы УДО ДЮСШ Котельничского района.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта пулевая стрельба (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена – распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

-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".

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты УДО ДЮСШ Котельничского района (устав, порядок приема и перевода обучающихся, формирования учебно – тренировочных групп).

Формы проведения: учебно-тренировочные занятия (теоретическое, практическое, комплексное)

Программа предназначена для детей 9 - 18 лет (включительно). Группы формируются по возрасту. Срок реализации программы 1 год.

Актуальность программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; - формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники пулевой стрельбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу базового уровня по избранному виду спорта.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий пулевой стрельбой начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по избранному виду спорта. Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

Цель программы:

- создание у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям по пулевой стрельбе (как мальчиков, так и девочек);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обучение основным техническим приёмам стрельбы;
- развитие специальных физических качеств, присущих стрелку;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (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 спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой;

- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливания, управления спуском, дыхание;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах базового и углубленного уровней.

Оценивание результатов.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма спортсмена, правила их применения;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- правила соревнований (азы) по пулевой стрельбе;
- средства восстановления единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- перед началом проведения стрельб из м.к винтовки, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружейным маслом.
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность».
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

- уметь определять среднюю точку попадания (СТП)
- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять упражнения специальной физической направленности.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Способы определения результативности. Проверка знаний и умений проводится на учебно-тренировочных занятиях. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Перечень информационного обеспечения содержит: список литературы, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.