


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол № _____

от «3» октября 2016 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

 _____ О.И. Ермолова

от «3» октября 2016 г.

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ

«Белгородский индустриальный

колледж» _____ Шаталов

_____ Шаталов

от «3» октября 2016 г.



Рабочая программа

Пулевая стрельба
(дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка
2	Организация и планирование учебно-тренировочного процесса
3	Годовой учебный план и тематическое планирование
4	Содержание программы
5	Методическое обеспечение и условия реализации программы
6	Система контроля и зачетные требования
7	Литература и информационное обеспечение программы
8	Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по пулевой стрельбе по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначается для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе: Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Советский спорт, 2005 г.

Имеет физкультурно-спортивную **направленность**:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения.

Минимальный возраст зачисления в группы – 14 лет, максимальный не ограничен, без учета одаренности обучающихся, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по пулевой стрельбе.

Цель и задачи программы

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основной задачей программы по пулевой стрельбе является организация самостоятельной работы обучающихся колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координации (движений), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Актуальность.

Образовательная программа даёт возможность подготовки спортсменов для дальнейшего перехода в группы начальной подготовки и дальнейшего роста результативности в профессиональном спорте, подготовиться к тестированию по системе ВФСК ГТО и к службе в рядах вооружённых сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

Особенности содержания 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.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Новизна программы

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по пулевой стрельбе. Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, баскетбол.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана колледжа).

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Из-за специфики вида набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 14-15 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, технике безопасности, идеомоторной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.) педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: стрелковом тире, спортивном зале, тренажерном зале.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, желающие заниматься пулевой стрельбой, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными в группу для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная-30	9	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы;

- стрелковый тир для занятий пулевой стрельбой;
- спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
- Спортивный инвентарь: винтовки малокалиберный, винтовки пневматические, пистолеты малокалиберные, пистолеты пневматические, щиты, малокалиберные патроны, пульки пневматические, зрительные трубы, установки Скат, компьютеры и мониторы, для ОФП и СФП футбольные мячи, секундомер, свисток, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройства, набивные мячи.
- Спортивная форма для обучающихся (костюмы стрелковые, ботинки стрелковые, костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма, усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие).
3. Развитие физических качеств: силы, координации, гибкости, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Ознакомление и обучение основам техники видов пулевой стрельбы.
5. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
6. Освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах на линии мишеней во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, формирование навыков их выполнения.
7. Изучение материальной части малокалиберной или пневматической винтовки; ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела.
8. Развитие умения выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца.
9. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
10. Обучение технике пулевой стрельбы.
11. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
12. Обучение навыкам ОФП и СФП на основе спортивных игр, легкой атлетики (бега, прыжков в длину, метания мяча) и атлетической гимнастики.

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики пулевой стрельбы.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

- О физической культуре и спорте, их значении в жизни человека.
- Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
- Виды спортивного оружия.
- Характеристику, основные части малокалиберной и пневматической винтовок.

Обучающийся будет **уметь**:

- заниматься ОФП и СФП на основе спортивных игр, легкой атлетики и атлетической гимнастики: равномерный бег, спортивные и подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, силовая подготовка, прогулки; выполнять упражнения общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой (самостоятельно);
- выполнять упражнения специальной физической направленности;
- заниматься изучением и совершенствованием техники выполнения выстрела;
- владеть навыками изготовления для стрельбы «лежа» с применением упора;
- владеть навыками изготовления для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- владеть навыками прицеливания с диоптрическим прицелом;
- владеть навыками управления спуском (плавность, «неожиданность»);
- владеть навыками дыхания;
- владеть навыками практической стрельбы:
 - на укороченных и полных дистанциях;
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и совмещение с центром.

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.