

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета НВМУ
Протокол № 19
от «15» мая 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

3 года обучения (5-11 класс)
Количество часов по учебному плану: 612 часов

Разработчик: Нестерова А.И., офицер
ВИФК

РАССМОТРЕНО
на заседании отдельной дисциплины
«физическая культура»
Протокол № 6
от «16» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург
2019 год

1. 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 начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей. А создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

В стрелковом спорте ярко выражено его военно-прикладное значение. В этом его большая ценность в коллективах учащейся молодежи. Благодаря данному виду спорта мы имеем возможность воспитывать уверенность в себе, выдержку, хладнокровие, и многие другие необходимые качества. Особенно же они важны для людей, связывающих свою жизнь с армией.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Программа Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Пулевая стрельба» способствует личностному развитию воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессиональному самоопределению, развивает военно-прикладные навыки.

1.3. Отличительная особенность программы.

Программа «Пулевая стрельба» адаптирована к условиям Нахимовского военно-морского училища, носит развивающий характер, в отличие от программ, предназначенных для школ спортивного мастерства. В основе ее лежит не только задача осуществления огневой подготовки, но и включения в смежные – военно-прикладные виды деятельности. Программа включает следующие виды подготовки: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-

волевою и психологическую.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель – создание условий для физического развития воспитанников в процессе приобретения базовыми знаниями о технологии обращения с оружием, о способах стрельбы, об особенностях физической подготовки стрелков различного уровня, овладения военно-прикладными видами спортивной деятельности.

1.6. Задачи.

Обучающие:

– 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;

– усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

– изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок.

Развивающие:

– обеспечение разносторонней физической подготовки воспитанников и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

– совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях.

Воспитательные:

– воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали;

– формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, пулевой стрельбой и военно-прикладными видами спорта;

– укрепление здоровья и закаливание организма нахимовцев;

– формирование и развитие патриотического сознания.

1.7. Условия реализации программы.

Уровень освоения программы – углубленный уровень.

Условия набора – желающие воспитанники с 10 лет и разрешение врача. В группу 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 года обучения. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 612 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 12-16 чел.;

2 год обучения – 10-14 чел.;

3 год обучения – 8-10 чел.

Формы занятий (контроля).

– по организации – групповые и индивидуально-групповые;

– по проведению – теоретическое занятие; практическое занятие; самостоятельная работа воспитанников по индивидуальным планам контрольные (соревновательные).

Методы организации занятий.

Словесные методы – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для групп 1-3 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

1.8. Планируемые результаты программы.

Личностные:

– проявлять заинтересованность в занятиях по физической культуре и пулевой стрельбе, стойкую гражданскую позицию и самостоятельность в практической деятельности (умение использовать занятия для удовлетворения индивидуальных потребностей);

– достигнуть личностно-значимых результатов и совершенствования как в физической подготовке, так и в пулевой стрельбе;

– наличие у воспитанников патриотического мироощущения и мотивации к сохранению и приумножению культурного наследия России.

Метапредметные:

– понимать задачу занятия, стремиться ее выполнить и оценивать достижения в ходе занятия, уметь адекватно использовать знания, формировать умения позитивного общения.

– формулировать определения по физической культуре и пулевой стрельбе (самостоятельно и с помощью специализированной литературы), уметь ясно и лаконично высказываться в пределах тематики данной программы, давать ёмкие и четкие характеристики.

– выполнять практическую работу индивидуально и в команде, принимая решение и договариваясь о способе деятельности для достижения поставленных задач.

– формирование у нахимовцев широкого кругозора в области пулевой стрельбы, спортивной культуры, военных профессий, видов вооружения Российской армии и оружия пулевой стрельбы.

Предметные:

– уметь выполнять комплекс физических упражнений, различать виды стрелкового оружия и соблюдать меры безопасности, обращаться с оружием, производить стрельбу в различных условиях и на различных дистанциях;

– знать историю развития стрелкового оружия, меры безопасности при проведении стрельб, команды, подаваемые в тире, и порядок их выполнения, устройство пневматического пистолета и винтовки, правила проведения соревнований;

– владеть представлением о материальной части оружия избранного вида стрельбы (винтовка, пистолет).

Формы определения результативности (эффективности) программы – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.

К концу 1 года воспитанник будет:

– знать историю развития стрелкового оружия и правила выполнения выстрела, меры безопасности при проведении стрельб;

– уметь соблюдать меры безопасности, выполнять физические упражнения, обращаться с пневматическим оружием;

– первоначальные навыки обращения с оружием и самостоятельного приведения оружия к нормальному бою.

К концу 2 года воспитанник будет:

– знать меры безопасности при проведении стрельб, команды, подаваемые в тире и порядок их выполнения, обязанности и права участников соревнований;

– уметь обращаться с пневматическим оружием, производить стрельбу в различных условиях и на различных дистанциях (при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок – оружие»);

– развить навыки психологического равновесия стрелка и работы в команде.

К концу 3 года воспитанник будет:

– знать о важнейшем свойстве внимания и волевых качествах, твердо знать обязанности и права участников соревнований, условия выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований и требований к оружию;

– знать обязанности и права участников соревнований, условия выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;

– знать о чувствах и их влиянии на психологическое состояние спортсмена, о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях, о побуждающих мотивах и целях деятельности человека.

– уметь выполнять физические упражнения и уметь довести выполнение элементов выстрела до автоматизма, проводить анализ стрельб и приводить оружие к нормальному бою, выполнять выстрел в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом.

– развить навыки участия в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов I разряда и КМС (желательно), психологического равновесия стрелка и работы в команде.