

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
30.08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ГТО с элементами п/стрельбы»**

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Иванов Александр Иванович

педагоги дополнительного образования

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева  
14.08. 2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Задачи по годам обучения.....	7
3. Учебно-тематический план (группа НП-1).....	9
4. Содержание разделов программы (НП-1).....	10
5. Учебно-тематический план (группа НП-2).....	15
6. Содержание разделов программы (НП-2).....	16
7. Учебно-тематический план (группа НП-3).....	21
8. Содержание разделов программы (НП-3).....	22
9. Ожидаемые результаты освоения программы.....	27
10. Учебно-методический комплекс.....	28
11. Список используемой литературы.....	29

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «ГТО» с элементами пулевой стрельбы составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Это комплекс общефизических спортивных упражнений, в который входит: метание гранаты, кроссовый бег, спринтерский бег на 100 м, прыжки, силовые упражнения и пулевая стрельба. Это очень трудоемкий вид спорта, требующий многолетней, систематической и упорной тренировки.

Срок реализации программы: 3 года.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и техникой пулевой стрельбы.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. (с изм. и доп. от 06.03.2019, от 31.07.2020)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2022-2026 г.

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет.

Целью общей физической подготовки с элементами пулевой стрельбы является обеспечение физической готовности молодежи к службе в армии, укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитание моральных и волевых качеств, патриотизма.

Задачи, которые необходимо решить в ходе занятий общей физической подготовки:

Обучающие:

- дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта и спортивных упражнений;
- меры безопасности при стрельбе (пневматические и малокалиберные винтовки, пистолеты и т.п.);
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Воспитательные:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости, решительности, настойчивости, упорства, выдержки и самообладания;
- понимание здорового образа жизни.

Развивающие:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- укрепление здоровья молодого поколения;
- овладение навыками ускоренного передвижения преодоления препятствий;
- развитие и постоянное совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости;

Для выполнения Программы учащиеся отделения распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- 1-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 1) – 10-17 лет;
- 2-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 2) – 10-17 лет;
- 3-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 3) – 14-17 лет

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, за год - 117 часов;

2-ой год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, за год - 117 часов;

3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (с 10-минутным перерывом между занятиями), за год - 234 часа.

Оптимальная наполняемость группы – 10 чел., допустимая - 13 чел.;

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах производится при условии выполнения программ текущего года.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования, могут (по их желанию) оставаться на повторный год обучения.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока в группы следующего года обучения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши и девушки наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования и сдача нормативов комплекса «ГТО». Основной показатель работы отделения – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тире и на спортивной площадке школы.

Структура программы предусматривает предъявление программного материала по соответствующим разделам спортивной подготовки (физической, технической и тактической), раскрытие средств и форм подготовки, наличие системы контрольных нормативов и упражнений, календарного плана спортивных мероприятий на каждый год подготовки, психологическую подготовку, систему восстановительных и теоретико-воспитательных мероприятий.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к учебно-тренировочному процессу, программа обеспечивает обязательную строгую последовательность и необходимую непрерывность хода тренировок и обучения общей физической подготовке, должную преемственность в решении задачи общего укрепления здоровья юных спортсменов, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки тренирующихся, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

## **2. Задачи по годам обучения**

### Группа начальной подготовки (НП-1):

В группу набираются учащиеся не моложе 10 лет, имеющие справки врача. Состав группы – не менее 13 человек.

В группе НП-1 учащиеся знакомятся с техникой видов спорта, входящих в общую физическую подготовку (кроссовой подготовкой, метанием гранаты, прыжковыми упражнениями, силовыми упражнениями), а также имеют первоначальные навыки стрельбы из пневматической винтовки (сидя с опорой о стол).

Учащиеся знакомятся с теоретическими вопросами, изучают материальную часть, знакомятся с правилами соревнований.

Основными средствами общефизической подготовки на этом этапе являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми,

К концу 1-го года обучения учащиеся должны показывать следующие результаты по общефизической подготовке:

1. Бег 100 м – не более 17 сек
2. Бег 500 м – не более 2 мин.
3. Метание гранаты 700г – не менее 15м.
4. Подтягивание на перекладине – 5-7 раз.
5. Упражнение ВП-1 – не менее 100 очков.

### Группа начальной подготовки (НП-2):

В группу принимаются учащиеся в возрасте 10-15 лет, по состоянию здоровья годные для занятий общей физической подготовкой и имеющие медицинскую справку врача. Состав группы – не менее 13 человек.

Учащиеся продолжают изучать теоретические вопросы, подробнее знакомятся с вопросами гигиенического режима спортсмена (сон, режим дня, питания, водные процедуры и т.д.), врачебного контроля и самоконтроля, вопросами профилактики травматизма

Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовки предполагает развитие силы, быстроты, выносливости.

Специальная физическая подготовка и совершенствование техники:

- легкой атлетики – беговые упражнения (бег на 100м и кросс до 1 км);
- метания гранаты 700г на дальность;
- силовые упражнения;
- стрельбы из пневматической винтовки.

К концу учебного года учащиеся должны выполнить норматив 2 юношеского разряда по какой-либо дисциплине и показать следующие результаты:

1. Бег 100м – не более 14,6 сек.
2. Кросс 1 км – не более 4 мин.
3. Подтягивание на перекладине – 8 раз.
4. Метание гранаты 700г – 20 м.
5. Упражнение ВП-1 – 110 очков.

Приобретение опыта участия в соревнованиях по троеборью, участие в соревнованиях по легкой атлетике (бег 100м, кросс, подтягивание на перекладине, метание гранаты на дальность, прыжки в длину и в высоту).

#### Группа начальной подготовки (НП-3):

В группу НП-3 принимаются учащиеся 14-18 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям общей физической подготовкой и имеющие справку врача. Численный состав группы – 13 человек.

Продолжается изучение теоретических вопросов, дальнейшее повышение уровня физической подготовки, развитие и совершенствование техники и тактики бега (100 м, кросс), метательных упражнений, прыжковых, стрелковых упражнений.

На этом этапе в определенных пропорциях уделяется внимание развитию всех основных качеств: выносливости и скорости бега, силы, ловкости, гибкости и т.д.

Для дальнейшего совершенствования уровня физической подготовки на тренировочных занятиях следует включать упражнения с отягощениями, с гантелями, со штангой. Упражнения на гимнастических снарядах.



Гимнастические упражнения на местности сочетать с кроссовой подготовкой. Рекомендуются спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис. Особое внимание уделяется дальнейшему совершенствованию техники стрельбы из винтовки.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны выполнить норматив 1 юношеского разряда по отдельным дисциплинам и показывать следующие результаты:

1. Бег 100 м – 13,4 сек.
2. Кросс 2000 м – 8 мин.
3. Метание гранаты 700г – 30 м.
4. Подтягивание на перекладине – 12 раз.
5. ВП-1 – 125/130 оч. (1 юношеский разряд)

### 3. Учебно-тематический план группа НП-1

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	1	1	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	1	1	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
5.	Общая физическая подготовка	25	4	21	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	26	4	21	
7.	Стрельба из пневматического оружия	30	10	20	

8.	Тактическая подготовка	10	5	5	
9.	Психологическая подготовка	10	10	-	
10.	Участие в соревнованиях	3	-	3	
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>37</b>	<b>81</b>	

#### 4. Содержание разделов программы (НП-1)

##### 1. Теоретическая подготовка (4 часа):

А) Физическая культура и спорт в России (1 час).

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Б) Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена (1 час).

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

В) Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи (1 час).

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, ушибах. Остановка кровотечения.

Г) Меры безопасности при проведении занятий (1 час).

Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на тренажерах, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

На теоретических занятиях изучаются меры безопасности при проведении тренировок, правила соревнований, изучается материальная часть.

Знания по указанному материалу приобретаются в лекциях, беседах, на тренировочных занятиях с использованием наглядных пособий, а также в

результате самоподготовки. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта спортсменам рекомендуется специальная литература по легкой атлетике, игровым видам спорта, атлетической гимнастике, пулевой стрельбе.

С учащимися 2 раза в год в обязательном порядке проводится инструктаж по мерам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале.

## 2. Практическая подготовка (81 час).

### А) Общая физическая подготовка (25 часов).

Главными задачами тренировки на начальных этапах подготовки являются: обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, создание благоприятных предпосылок для достижения высоких результатов в своей возрастной группе.

Основными средствами общефизической подготовки в процессе круглогодичной тренировки являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, упражнениями с отягощениями, подвижными играми. В процессе физической подготовки решаются следующие задачи:

- совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости);

- формирование физических возможностей, необходимых для освоения техники и тактики видов легкой атлетики;

- подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после нагрузок.

Общая физическая подготовка играет роль фундамента для спортивной специализации, развивает функциональные возможности спортсмена, является важным средством всестороннего развития личности.

Занятия по ОФП проводятся в течение всего годичного периода подготовки. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности.

### Б) Специальная физическая подготовка (26 часов).

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие и совершенствование специализированных двигательных качеств и технических навыков и функциональных возможностей организма.

Легкая атлетика включает в себя следующие виды:

- бег на короткие дистанции (спринтерский бег),

- кроссовый бег

- метание гранаты 700г.,

-прыжковые упражнения.

### Спринтерский бег.

Чтобы достичь высоких результатов в спринте, необходима всесторонняя физическая подготовка. Здесь важную роль имеют специальные упражнения для развития быстроты и силы.

Специальные подготовительные упражнения для развития быстроты: упражнения в размахивании, кружении, взмахах, ударах, бросании и толкании легких предметов, отталкиваниях, поворотах и др. упражнениях, выполняемых с максимальной быстротой.

Специальные упражнения для развития быстроты и овладения техникой в спринтерском беге, это упражнения на месте и в передвижении.

Специальные упражнения для развития силы мышечных групп, необходимых в беге

### Кроссовая подготовка.

Кросс – одно из важнейших средств физического воспитания. Он укрепляет нервно-мышечную систему, улучшает деятельность органов кровообращения и дыхания. Выбатывает навыки в быстром и сноровистом передвижении на больших участках пересеченной местности.

Подготовительные и вспомогательные упражнения кроссовой подготовки можно разбить на две группы:

-упражнения гимнастического характера, способствующие укреплению отдельных мышечных групп и связок, несущих основную нагрузку при беге (мышцы и связки голеностопного сустава, голени и бедра, мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса).

-специальные упражнения бегуна, способствующие совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, росту общей тренированности и развитию специфической координации движений, которые включают в себя: упражнения со скакалкой, бег с низкого старта с ускорениями на коротких отрезках, бег мелким шагом на носках (для выработки скорости и эластичности шага), упражнения в технике преодоления подъемов и спусков, прыжки и подскоки с одной ноги на другую.

Эти упражнения включаются во все тренировочные занятия. Крайне важно уделять внимание постановке правильного дыхания.

### Метание гранаты.

Метание гранаты – это сложное двигательное упражнение, в основе которого лежит скоростно-силовой характер мышечной работы.

Метание гранаты выполняется с места и в движении. Дальность и точность броска достигаются усвоением правильной техники метания и одновременным развитием наиболее ценных для метателя физических и

психологических качеств: быстрота, ловкость, глазомер и сила. Развитие меткости и дальности взаимосвязаны. В процессе тренировки эти два качества развиваются параллельно.

Каждый метатель должен обладать значительной силой, большой быстротой, ловкостью и силовой выносливостью. Все движения должны быть сильными и координированными. Успех метателя зависит от точно согласованных движений всего тела. Умение использовать усилие всего тела в метании – основное условие и показатель владения техникой. Дозировка упражнений в метании гранаты в значительной мере зависит от уровня подготовленности спортсмена. На тренировочных занятиях броски всегда производятся в обстановке, соответствующей условиям соревнований.

Обучение будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

В) Стрельба из пневматического оружия (30 часов).

Стрелковое оружие

Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами при выполнении стрельб.

Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, разрядании и стрельбе.

Устройство пневматической винтовки. Уход за стрелковым оружием, его хранение и сбережение.

Порядок зарядания и разрядания оружия. Прицельные приспособления.

Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (сидя с опорой о стол).

Особенности выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Порядок выбора точки прицеливания и осуществление выстрела

### 3.Тактическая подготовка (10 часов).

Тактическое мастерство имеет наибольшее значение в кроссе и стрельбе.

Необходимо правильно определять и регулировать свой темп бега при преодолении дистанции кросса, приспосабливаться к окружающим условиям, иметь навыки ускорений по ходу бега и хорошего финиширования. Практику выполнения отдельных видов атлетики нужно усвоить настолько хорошо, чтобы ее можно было автоматически выполнять на соревнованиях.

Основными формами и средствами тактической подготовки являются:

1.Теоретические занятия и беседы, проводимые педагогом с помощью наглядных пособий.

2.Тренировки в усложненных условиях.

3. Воспитание «чувства времени» и ритма бега.
4. Бег в заданном темпе.
5. Ознакомление с дистанцией кросса, сектором гранатометания. Выбор наиболее рационального графика бега по дистанции кросса.
6. Тактика выполнения стрелковых упражнений.
7. Изучение основных соперников, их слабых сторон и т.д.

#### 4. Психологическая подготовка (10 часов).

Очень большое значение имеет психологическая подготовка. Часто из-за ее отсутствия спортсмен оказывается не в состоянии реализовать свои потенциальные возможности.

Психологическая подготовка направлена на развитие у спортсмена способности проявлять волевые качества, владеть своими чувствами. Сама тренировка и участие в соревнованиях воспитывают учащегося, приучают его к преодолению трудностей, формируют волевые качества.

Спортсмену необходимо уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быстро переключаться. Одной из задач психологической подготовки является умение непосредственно перед видом многоборья и во время его выполнения полностью сосредоточиться на нем и не отвлекаться на посторонние раздражители. Это достигается систематическим участием в соревнованиях и серии контрольных прикидок.

Одним из важных факторов в психологической подготовке является развитие и организация его мышления. Педагог воспитывает у учащихся способность максимально проявлять силу, быстроту, выносливость. Каждый человек обладает огромным запасом потенциальной энергии и даже в соревновательных условиях она проявляется не в полной мере, значит, тут есть большие ресурсы.

Соревнования – это лучшая школа воспитания воли к победе. Волевые качества рождаются в борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой.

#### 5. Участие в соревнованиях (3 часа).

Участие в соревнованиях предусмотрено календарным планом спортивно-массовых мероприятий. Учащиеся участвуют в классификационных, внутригрупповых и городских соревнованиях. Соревнования проводятся на стадионе, в спортивном зале и в тире.

**5. Учебно-тематический план  
Группа НП-2**

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	1	1	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	1	1	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
5.	Общая физическая подготовка	21	2	19	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	25	2	23	
	Стрельба из пневматического оружия	32	4	28	
7.	Тактическая подготовка	10	5	5	
8.	Психологическая подготовка	10	10	-	
9.	Участие в соревнованиях	6	-	6	
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

## **6. Содержание разделов программы (НП-2)**

### 1. Теоретическая подготовка (4 часа):

А) Физическая культура и спорт в России (1 час).

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Б) Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена (1 час).

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

В) Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи (1 час).

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, ушибах. Остановка кровотечения.

Г) Меры безопасности при проведении занятий (1 час).

Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на тренажерах, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

На теоретических занятиях изучаются меры безопасности при проведении тренировок, правила соревнований, изучается материальная часть.

Знания по указанному материалу приобретаются в лекциях, беседах, на тренировочных занятиях с использованием наглядных пособий, а также в результате самоподготовки. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта спортсменам рекомендуется специальная литература по легкой атлетике, игровым видам спорта, атлетической гимнастике, пулевой стрельбе.

С учащимися 2 раза в год в обязательном порядке проводится инструктаж по мерам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале.



## 2.Практическая подготовка (81 час).

### А) Общая физическая подготовка (21 час).

Главными задачами тренировки на начальных этапах подготовки являются: обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, создание благоприятных предпосылок для достижения высоких результатов в своей возрастной группе.

Основными средствами общефизической подготовки в процессе круглогодичной тренировки являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, упражнениями с отягощениями, подвижными играми. В процессе физической подготовки решаются следующие задачи:

-совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости);

-формирование физических возможностей, необходимых для освоения техники и тактики видов легкой атлетики;

-подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после нагрузок.

Общая физическая подготовка играет роль фундамента для спортивной специализации, развивает функциональные возможности спортсмена, является важным средством всестороннего развития личности.

Занятия по ОФП проводятся в течение всего годичного периода подготовки. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности.

### Б) Специальная физическая подготовка (25 часов).

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие и совершенствование специализированных двигательных качеств и технических навыков и функциональных возможностей организма.

Легкая атлетика включает в себя следующие виды:

-бег на короткие дистанции (спринтерский бег),

-кроссовый бег

-метание гранаты 700г.,

-прыжковые упражнения.

#### Спринтерский бег.

Чтобы достичь высоких результатов в спринте, необходима всесторонняя физическая подготовка. Здесь важную роль имеют специальные упражнения для развития быстроты и силы.

Специальные подготовительные упражнения для развития быстроты: упражнения в размахивании, кружении, взмахах, ударах, бросании и

толкании легких предметов, отталкиваниях, поворотах и др. упражнениях, выполняемых с максимальной быстротой.

Специальные упражнения для развития быстроты и овладения техникой в спринтерском беге, это упражнения на месте и в передвижении.

Специальные упражнения для развития силы мышечных групп, необходимых в беге

#### Кроссовая подготовка.

Кросс – одно из важнейших средств физического воспитания. Он укрепляет нервно-мышечную систему, улучшает деятельность органов кровообращения и дыхания. Выбатывает навыки в быстром и сноровистом передвижении на больших участках пересеченной местности.

Подготовительные и вспомогательные упражнения кроссовой подготовки можно разбить на две группы:

-упражнения гимнастического характера, способствующие укреплению отдельных мышечных групп и связок, несущих основную нагрузку при беге (мышцы и связки голеностопного сустава, голени и бедра, мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса).

-специальные упражнения бегуна, способствующие совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, росту общей тренированности и развитию специфической координации движений, которые включают в себя: упражнения со скакалкой, бег с низкого старта с ускорениями на коротких отрезках, бег мелким шагом на носках (для выработки скорости и эластичности шага), упражнения в технике преодоления подъемов и спусков, прыжки и подскоки с одной ноги на другую.

Эти упражнения включаются во все тренировочные занятия. Крайне важно уделять внимание постановке правильного дыхания.

#### Метание гранаты.

Метание гранаты – это сложное двигательное упражнение, в основе которого лежит скоростно-силовой характер мышечной работы.

Метание гранаты выполняется с места и в движении. Дальность и точность броска достигаются усвоением правильной техники метания и одновременным развитием наиболее ценных для метателя физических и психологических качеств: быстрота, ловкость, глазомер и сила. Развитие меткости и дальности взаимосвязаны. В процессе тренировки эти два качества развиваются параллельно.

Каждый метатель должен обладать значительной силой, большой быстротой, ловкостью и силовой выносливостью. Все движения должны быть сильными и координированными. Успех метателя зависит от точно согласованных движений всего тела. Умение использовать усилие всего тела

в метании – основное условие и показатель владения техникой. Дозировка упражнений в метании гранаты в значительной мере зависит от уровня подготовленности спортсмена. На тренировочных занятиях броски всегда производятся в обстановке, соответствующей условиям соревнований.

Обучение будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

В) Стрельба из пневматического оружия (32 часа).

Стрелковое оружие

Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами при выполнении стрельб.

Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, разрядании и стрельбе.

Устройство пневматической винтовки. Уход за стрелковым оружием, его хранение и сбережение.

Порядок зарядания и разрядания оружия. Прицельные приспособления. Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (сидя с опорой о стол).

Особенности выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Порядок выбора точки прицеливания и осуществление выстрела

### 3.Тактическая подготовка (10 часов).

Тактическое мастерство имеет наибольшее значение в кроссе и стрельбе.

Необходимо правильно определять и регулировать свой темп бега при преодолении дистанции кросса, приспосабливаться к окружающим условиям, иметь навыки ускорений по ходу бега и хорошего финиширования. Практику выполнения отдельных видов атлетики нужно усвоить настолько хорошо, чтобы ее можно было автоматически выполнять на соревнованиях.

Основными формами и средствами тактической подготовки являются:

1.Теоретические занятия и беседы, проводимые педагогом с помощью наглядных пособий.

2.Тренировки в усложненных условиях.

3.Воспитание «чувства времени» и ритма бега.

4.Бег в заданном темпе.

5.Ознакомление с дистанцией кросса, сектором гранатометания. Выбор наиболее рационального графика бега по дистанции кросса.

6.Тактика выполнения стрелковых упражнений.

7.Изучение основных соперников, их слабых сторон и т.д.

#### 4. Психологическая подготовка (10 часов).

Очень большое значение имеет психологическая подготовка. Часто из-за ее отсутствия спортсмен оказывается не в состоянии реализовать свои потенциальные возможности.

Психологическая подготовка направлена на развитие у спортсмена способности проявлять волевые качества, владеть своими чувствами. Сама тренировка и участие в соревнованиях воспитывают учащегося, приучают его к преодолению трудностей, формируют волевые качества.

Спортсмену необходимо уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быстро переключаться. Одной из задач психологической подготовки является умение непосредственно перед видом многоборья и во время его выполнения полностью сосредоточиться на нем и не отвлекаться на посторонние раздражители. Это достигается систематическим участием в соревнованиях и серии контрольных прикидок.

Одним из важных факторов в психологической подготовке является развитие и организация его мышления. Педагог воспитывает у учащихся способность максимально проявлять силу, быстроту, выносливость. Каждый человек обладает огромным запасом потенциальной энергии и даже в соревновательных условиях она проявляется не в полной мере, значит, тут есть большие ресурсы.

Соревнования – это лучшая школа воспитания воли к победе. Волевые качества рождаются в борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой.

#### 5. Участие в соревнованиях (6 часов).

Участие в соревнованиях предусмотрено календарным планом спортивно-массовых мероприятий. Учащиеся участвуют в классификационных, внутригрупповых и городских соревнованиях. Соревнования проводятся на стадионе, в спортивном зале и в тире.

**7. Учебно-тематический план  
группа НП-3**

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	2	2	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	2	2	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка	42	2	40	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	50	2	48	
	Стрельба из пневматического оружия	62	4	58	
7.	Тактическая подготовка	22	5	17	
8.	Психологическая подготовка	22	22	-	
9.	Участие в соревнованиях	10	-	10	
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	

## **8. Содержание разделов программы (НП-3)**

### 1. Теоретическая подготовка (8 часов):

#### А) Физическая культура и спорт в России (2 часа).

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

#### Б) Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена (2 часа).

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### В) Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи (2 часа).

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, ушибах. Остановка кровотечения.

#### Г) Меры безопасности при проведении занятий (2 часа).

Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на тренажерах, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

На теоретических занятиях изучаются меры безопасности при проведении тренировок, правила соревнований, изучается материальная часть.

Знания по указанному материалу приобретаются в лекциях, беседах, на тренировочных занятиях с использованием наглядных пособий, а также в результате самоподготовки. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта спортсменам рекомендуется специальная литература по легкой атлетике, игровым видам спорта, атлетической гимнастике, пулевой стрельбе.

С учащимися 2 раза в год в обязательном порядке проводится инструктаж по мерам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале.

### 2. Практическая подготовка (154 часа).

#### А) Общая физическая подготовка (42 часа).

Главными задачами тренировки на начальных этапах подготовки являются: обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, создание благоприятных предпосылок для достижения высоких результатов в своей возрастной группе.

Основными средствами общефизической подготовки в процессе круглогодичной тренировки являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, упражнениями с отягощениями, подвижными играми. В процессе физической подготовки решаются следующие задачи:

- совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости);

- формирование физических возможностей, необходимых для освоения техники и тактики видов легкой атлетики;

- подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после нагрузок.

Общая физическая подготовка играет роль фундамента для спортивной специализации, развивает функциональные возможности спортсмена, является важным средством всестороннего развития личности.

Занятия по ОФП проводятся в течение всего годичного периода подготовки. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности.

Б) Специальная физическая подготовка (50 часов).

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие и совершенствование специализированных двигательных качеств и технических навыков и функциональных возможностей организма.

Легкая атлетика включает в себя следующие виды:

- бег на короткие дистанции (спринтерский бег),

- кроссовый бег

- метание гранаты 700г.,

- прыжковые упражнения.

Спринтерский бег.

Чтобы достичь высоких результатов в спринте, необходима всесторонняя физическая подготовка. Здесь важную роль имеют специальные упражнения для развития быстроты и силы.

Специальные подготовительные упражнения для развития быстроты: упражнения в размахивании, кружении, взмахах, ударах, бросании и толкании легких предметов, отталкиваниях, поворотах и др. упражнениях, выполняемых с максимальной быстротой.

Специальные упражнения для развития быстроты и овладения техникой в спринтерском беге, это упражнения на месте и в передвижении.

Специальные упражнения для развития силы мышечных групп, необходимых в беге

#### Кроссовая подготовка.

Кросс – одно из важнейших средств физического воспитания. Он укрепляет нервно-мышечную систему, улучшает деятельность органов кровообращения и дыхания. Выбатывает навыки в быстром и сноровистом передвижении на больших участках пересеченной местности.

Подготовительные и вспомогательные упражнения кроссовой подготовки можно разбить на две группы:

-упражнения гимнастического характера, способствующие укреплению отдельных мышечных групп и связок, несущих основную нагрузку при беге (мышцы и связки голеностопного сустава, голени и бедра, мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса).

-специальные упражнения бегуна, способствующие совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, росту общей тренированности и развитию специфической координации движений, которые включают в себя: упражнения со скакалкой, бег с низкого старта с ускорениями на коротких отрезках, бег мелким шагом на носках (для выработки скорости и эластичности шага), упражнения в технике преодоления подъемов и спусков, прыжки и подскоки с одной ноги на другую.

Эти упражнения включаются во все тренировочные занятия. Крайне важно уделять внимание постановке правильного дыхания.

#### Метание гранаты.

Метание гранаты – это сложное двигательное упражнение, в основе которого лежит скоростно-силовой характер мышечной работы.

Метание гранаты выполняется с места и в движении. Дальность и точность броска достигаются усвоением правильной техники метания и одновременным развитием наиболее ценных для метателя физических и психологических качеств: быстрота, ловкость, глазомер и сила. Развитие меткости и дальности взаимосвязаны. В процессе тренировки эти два качества развиваются параллельно.

Каждый метатель должен обладать значительной силой, большой быстротой, ловкостью и силовой выносливостью. Все движения должны быть сильными и координированными. Успех метателя зависит от точно согласованных движений всего тела. Умение использовать усилие всего тела в метании – основное условие и показатель владения техникой. Дозировка упражнений в метании гранаты в значительной мере зависит от уровня



подготовленности спортсмена. На тренировочных занятиях броски всегда производятся в обстановке, соответствующей условиям соревнований.

Обучение будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

В) Стрельба из пневматического оружия (62 часа).

Стрелковое оружие

Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами при выполнении стрельб.

Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, разрядании и стрельбе.

Устройство пневматической винтовки. Уход за стрелковым оружием, его хранение и сбережение.

Порядок зарядания и разрядания оружия. Прицельные приспособления.

Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (сидя с опорой о стол).

Особенности выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Порядок выбора точки прицеливания и осуществление выстрела

### 3.Тактическая подготовка (22 часа).

Тактическое мастерство имеет наибольшее значение в кроссе и стрельбе.

Необходимо правильно определять и регулировать свой темп бега при преодолении дистанции кросса, приспосабливаться к окружающим условиям, иметь навыки ускорений по ходу бега и хорошего финиширования. Практику выполнения отдельных видов атлетики нужно усвоить настолько хорошо, чтобы ее можно было автоматически выполнять на соревнованиях.

Основными формами и средствами тактической подготовки являются:

1.Теоретические занятия и беседы, проводимые педагогом с помощью наглядных пособий.

2.Тренировки в усложненных условиях.

3.Воспитание «чувства времени» и ритма бега.

4.Бег в заданном темпе.

5.Ознакомление с дистанцией кросса, сектором гранатометания. Выбор наиболее рационального графика бега по дистанции кросса.

6.Тактика выполнения стрелковых упражнений.

7.Изучение основных соперников, их слабых сторон и т.д.

### 4.Психологическая подготовка (22 часа).

Очень большое значение имеет психологическая подготовка. Часто из-за ее отсутствия спортсмен оказывается не в состоянии реализовать свои потенциальные возможности.

Психологическая подготовка направлена на развитие у спортсмена способности проявлять волевые качества, владеть своими чувствами. Сама тренировка и участие в соревнованиях воспитывают учащегося, приучают его к преодолению трудностей, формируют волевые качества.

Спортсмену необходимо уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быстро переключаться. Одной из задач психологической подготовки является умение непосредственно перед видом многоборья и во время его выполнения полностью сосредоточиться на нем и не отвлекаться на посторонние раздражители. Это достигается систематическим участием в соревнованиях и серии контрольных прикидок.

Одним из важных факторов в психологической подготовке является развитие и организация его мышления. Педагог воспитывает у учащихся способность максимально проявлять силу, быстроту, выносливость. Каждый человек обладает огромным запасом потенциальной энергии и даже в соревновательных условиях она проявляется не в полной мере, значит, тут есть большие ресурсы.

Соревнования – это лучшая школа воспитания воли к победе. Волевые качества рождаются в борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой.

#### 5.Участие в соревнованиях (10 часов).

Участие в соревнованиях предусмотрено календарным планом спортивно-массовых мероприятий. Учащиеся участвуют в классификационных, внутригрупповых и городских и областных соревнованиях. Соревнования проводятся на стадионе, в спортивном зале и в тире.

## 9. Ожидаемые результаты освоения программы

Ученик будет:

знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Работу сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Материальную часть спортивного оружия.
- Способы восстановления.

уметь:

- Совершенствовать технику спринтерского и длительного бега.
- Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- Совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд.
- Совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
- Совершенствовать технику наклона из положения сидя.
- Совершенствовать технику выполнения выстрела из пневматического оружия.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

## **10. Учебно-методический комплекс**

(перечень необходимого оборудования, дидактических материалов и т.д.)

Для проведения занятий необходимо следующее оборудование и снаряжение: инструкции по мерам безопасности, гранаты 700г, сектор для метания гранаты, спортивная одежда и обувь, перекладина и т.д.

Для успешного освоения программы необходимо следующее:

1.Оборудование: тир для стрельбы из пневматического оружия 10м, оборудованный простыми пулеулавливателями без автоматических установок и с автоматическими установками.

2.Плакаты по мерам безопасности, правилам поведения при проведении стрельб, основам прицеливания, изготовления, устройства оружия, подбору прицельных приспособлений, внутренней и внешней баллистике.

3.Пневматическое оружие, мишени, столы для стрельбы с упора, штативы для зрительных труб, зрительные трубы, столы, стулья, пневматические пульки, разрядные нормативы, ветошь, масло для чистки оружия,.

## 11.Список используемой литературы

1. «Информационные материалы по стрелковому спорту и военно-прикладному многоборью» Издательство ЦССК ДОСААФ СССР г.Москва 1980г.
2. Н.Н.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание» Издательство «Высшая школа», 1984г.
3. «Теория и методика физического воспитания» Издательство «Физкультура и спорт» 1976г.
4. «История физической культуры и спорта» Издательство «Физкультура и спорт» 1983г.
5. Л.М.Вайнштейн «Стрелок и тренер», «Психологическая подготовка стрелка-спортсмена» Москва Издательство ДОСААФ 1977г.
6. М.Я.Жилина «Методика тренировки стрелка-спортсмена» Москва Издательство ДОСААФ 1986г.
7. М.А.Иткис «Специальная подготовка стрелка-спортсмена» Москва Издательство ДОСААФ 1982г.
8. А.Я.Корх «Стрелковый спорт и методика преподавания» Москва ФИС 1987г.
9. А.А.Юрьев «Пулевая стрельба» Москва ФИС 1973г.
10. Правила соревнований г.Москва 2001г. с изменениями 2002г.