

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30. 08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Физкультурно-спортивной направленности
«Пулевая стрельба (винтовка)»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3-ий год обучения;

Номер группы – 3

Возраст обучающихся – 10-18 лет.

Разработал: **Плющев Д.М.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Плющев Дмитрий Михайлович**

ФИО педагога, реализующего дополнительную

общеразвивающую программу: **Плющев Дмитрий Михайлович**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе (винтовка)
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	<ul style="list-style-type: none"> - готовность молодежи к защите Родины, подготовка к службе в Армии; - воспитание высоких морально-волевых качеств и патриотизма; - общее физическое развитие; - подготовка инструкторов-общественников; - подготовка спортсменов-стрелков высокой квалификации для участия в соревнованиях различного ранга.
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка и воспитание наибольшего количества стрелков массовых спортивных разрядов; - освоение тем по годам обучения, отбор и индивидуальная работа с наиболее одаренными учащимися; - подготовка кандидатов в сборную команду Тульской области. Данная программа отличается более последовательным и полным освещением основополагающих принципов построения подготовки юных спортсменов с учетом передового опыта работы ведущих тренеров.
	Режим занятий	3 раза в неделю по 3 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	К концу 2-го года обучения учащиеся должны освоить технику стрельбы из пневматической винтовки, иметь теоретические знания по темам, уметь их изложить в устной форме, выполнить III разряд по пулевой стрельбе в упражнении ВП-2

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	всего	теория	практика
	Правила и меры безопасности при проведении стрельб	2	2	
1.	Современное спортивное оружие	2	2	
	Вопросы обучения и тренировки в стрельбе	6	6	
2.	Краткие сведения об основах стрельбы	4	4	
3.	Общие основы системы спортивной тренировки	8	8	
4.	Организация и правила соревнований	6	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	96	16	80
6.	Спортивно-техническая подготовка	118	24	94
7.	Тактическая подготовка	48	16	32
8.	Инструкторская и судейская практика	20	10	10
9.	Переводные и выпускные испытания	14		14
10.				
11.				
	Итого:	324	94	230

**Календарный учебный график (пулевая стрельба, винтовка)
на 2023-2024 учебный год ,гр.НП-3.**

№	Дата провед. занятий	Тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			теория	практика	
1	05.09	Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире. Разучивание рациональной изготовления с оружием.	2	1	
2	06.09	Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире. Разучивание рациональной изготовления с оружием.	2	1	
3	07.09	Выработка устойчивого равновесия с удержанием оружия в районе прицеливания.	0,5	2,5	
4	12.09	Выработка устойчивого равновесия с удержанием оружия в районе прицеливания.	0,5	2,5	
5	13.09	Краткий обзор состояния пулевой стрельбы. Выработка устойчивого равновесия в сочетании с прицеливанием и обработкой спуска.	2	1	
6	14.09	Краткий обзор состояния пулевой стрельбы. Выработка устойчивого равновесия в сочетании с прицеливанием и обработкой спуска.	1,5	1,5	
7	19.09	Краткий обзор состояния пулевой стрельбы. Выработка устойчивого равновесия в сочетании с прицеливанием и обработкой спуска.	1,5	1,5	
8	20.09	Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении	1,5	1,5	

		и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.			
9	21.09	Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
10	26.09	Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	2	1	
11	27.09	Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
12	28.09	Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
13	03.10	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
14	04.10	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
15	05.10	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
16	10.10	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
17	11.10	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.	1,5	1,5	
18	12.10	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.	1,5	1,5	
19	17.10	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
20	18.10	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
21	19.10	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.	1,5	2,5	
22	24.10	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
23	25.10	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени.	1	2	
24	26.10	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
25	31.10	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
26	01.11	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
27	02.11	Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
28	07.11	Техническая подготовка. Прикидка.	0,5	2,5	

29	08.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
30	09.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
31	14.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
32	15.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
33	16.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
34	21.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
35	22.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
36	23.11	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
37	28.11	Техническая подготовка. Прикидка.	1,5	1,5	
38	29.11	Техническая подготовка. Прикидка.	1,5	1,5	
39	30.11	Техническая подготовка. Контрольная стрельба	1,5	1,5	
40	05.12	Техническая подготовка. Контрольная стрельба	0,5	2,5	
41	06.12	Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	0,5	2,5	
42	07.12	Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	0,5	2,5	
43	12.12	Психологическая подготовка. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	1,5	1,5	
44	13.12	Психологическая подготовка. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	1,5	1,5	
45	14.12	Психологическая подготовка. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	1,5	1,5	
46	19.12	Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	1,5	1,5	
47	20.12	Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	1	2	
48	21.12	Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	1,5	1,5	
49	26.12	Правила соревнований, их организация и проведение. Прикидка.	1	2	
50	27.12	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
51	28.12	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
52	09.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	

53	10.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
54	11.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
55	16.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
56	17.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
57	18.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
58	23.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
59	24.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
60	25.01	Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой.	0,5	2,5	
61	30.01	Техническая подготовка. Прикидка.	1,5	1,5	
62	31.01	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	1,5	
63	01.02	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
64	06.02	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
65	07.02	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
66	08.02	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
67	13.02	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
68	14.02	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
69	15.02	Стрельба на кучность по мишени.	0,5	2,5	
70	20.02	Техническая подготовка. Прикидка.	0,5	2,5	
71	21.02	Техническая подготовка. Прикидка.	0,5	2,5	
72	22.02	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	
73	27.02	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	
74	28.02	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	
75	29.02	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	
76	05.03	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	
77	06.03	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	
78	07.03	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	
79	12.03	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	1,5	1,5	

102	08.05	Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	0,5	2,5	
103	14.05	Правила соревнований, их организация и проведение. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	0,5	2,5	
104	15.05	Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы.	0,5	2,5	
105	16.05	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
106	21.05	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
107	22.05	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
108	23.05	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
109	28.05	Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность).	0,5	2,5	
110	29.05	Контрольная стрельба. Переводные испытания.		3	
111	30.05	Контрольная стрельба. Переводные испытания.		3	
		ИТОГО: 324 часа	94	230	

В содержание теоретических занятий в группах НП-3 входят:

Краткий обзор развития пулевой стрельбы в РФ, который проводится в форме рассказа об истории развития пулевой стрельбы от лука к арбалету в мире, о развитии пулевой стрельбы в царской России с 1261г. до октября 1917г. О развитии пулевой стрельбы в СССР со времен гражданской войны, о создании оборонных обществ и развитии стрельбы в период после гражданской войны, участии спортсменов-стрелков в Великой отечественной войне, о развитии пулевой стрельбы в послевоенные годы. Краткие сведения об оснащении современных стрельбищ, тиров, о спортивном оружии, о достижениях Российских спортсменов на Чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

На занятиях по гигиене, закаливанию и режиму питания стрелка в форме рассказа сообщается о том, что личная гигиена, нормальный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, водные процедуры и закаливание, массаж общий или отдельных групп мышц и суставов, самомассаж, подвижные игры, кроссы, прогулки на свежем воздухе, плавание, душ, сауна – важные и ответственные моменты в подготовке спортсмена. Все это способствует скорейшему восстановлению функциональных возможностей спортсмена после тренировочных нагрузок.

По теме: оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка изучаются требования правил соревнований к оружию в зависимости от выполняемых

упражнений, различные модели стрелкового оружия, их технические и баллистические характеристики. Изучаются требования правил соревнований к одежде, снаряжению и боеприпасам.

Меры безопасности при проведении стрельб являются важнейшей составляющей теоретической подготовки, поэтому инструктажи по соблюдению мер безопасности и правилам поведения при проведении стрельб проводятся 1 раз в три месяца.

На общую и специальную подготовку спортсменов-стрелков отводится больше времени, чем в группах НП-2 и эти упражнения направлены на совершенствование спортсмена в физическом и техническом плане.

По теме о морально-волевом облике стрелка-спортсмена рассказывается о том, что только человек, который обладает высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях соревнований, достаточными волевыми качествами (настойчивость, решительность, выдержка) для преодоления негативных явлений может выдержать монотонную статическую работу стрелка в течение длительного времени и при этом сохранить действия высокой точности, сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться только на выполняемой работе и при этом отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, не реагировать на шум, разговоры и т.п. Все эти качества необходимы стрелку для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов.

По теме «общие основы техники выполнения выстрела» учащиеся знакомятся с видами подготовки, прицеливанием, управлением дыханием при подготовке и производстве выстрела, с режимом отдыха между выстрелами.

На практических занятиях проводятся общефизические и специальные физические упражнения, направленные на совершенствование выполнения действий по длительному удержанию оружия в позе изготовки.

Совершенствование техники и тактики стрельбы происходит при выполнении специально подобранных упражнений с различными задачами: стрельба без патрона, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания. При последовательном освоении отдельных элементов техники закрепляется и совершенствуется техника в целом.

Участие спортсмена в соревнованиях выявляет его технические, морально-волевые возможности и позволяет проконтролировать результаты освоения им программы.

Инструкторская и судейская практика. На занятиях спортсмены 2-го года обучения проводят инструктажи по мерам безопасности, устройству оружия, прицеливанию и обработке спуска, способам изготовления для новичков. Судейская практика предполагает изучение правил соревнований и возможность применения знаний при проведении соревновательных упражнений, контрольных стрельб, квалификационных соревнований внутри группы.