Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Пулевая стрельба»

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки пулевиков.

Программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей. В рамках данной Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися отделения «Пулевая стрельба» групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в возрасте от 10 до 18 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пулевая стрельба» формирует у ребенка компетенции осуществления универсальных действий*:*

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);

- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);

- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);

- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Цель дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Пулевая стрельба» (далее-Программа):

- всестороннее развитие личности;

- выявление спортивно одаренных детей;

- профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, 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;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

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, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом действии. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В основу методики физической подготовки дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Пулевая стрельба» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся.

На основе требований, предъявляемых к разработке дополнительных общеобразовательных Программ в области физической культуры и спорта, структура дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Пулевая стрельба» содержит: пояснительную записку; нормативную часть Программы; учебный план Программы; содержание Программы; методическую часть Программы; систему контроля и зачетные требования.

1) Пояснительная записка раскрывает обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой Программы: актуальность; практическую значимость; новизну, а так же цели и задачи программы; особенности программы; особенности возрастной группы детей, которым адресована программа; краткое описание основных способов и форм работы с детьми, методов и технологий обучения; прогнозируемые результаты (требования к знаниям и умениям) которыми должны овладеть дети.

2) Нормативная часть Программы раскрывает специфику организации обучения: продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (режим работы); соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба; планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба; влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «пулевая стрельба»; нормативы максимального объема тренировочных нагрузок; перечень тренировочных сборов; оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

3) Учебный план распределения программного материала для групп НП и УТГ раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса обучения и количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий. Распределены часы по темам в пределах установленного времени.

4) В содержании раскрыты следующие разделы Программы: План-схема годичного цикла подготовки в группах начальной подготовки обучения (распределение программного материала); план-схема годичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения (распределение программного материала).

5) Раздел «методическая часть Программы» содержит следующие подразделы: содержание изучаемого курса; физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; соревновательный период; морально-волевая психологическая подготовка; восстановительные средства и мероприятия; профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе; педагогический и врачебный контроль; изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика; воспитательная работа; обеспечение Программы; планы антидопинговых мероприятий; требования к технике безопасности.

6) Раздел «система контроля и зачетные требования Программы» включает: формы контроля и оценки деятельности; методические рекомендации по принятию тестов; оценка общей физической подготовленности; оценка специальной физической и технической подготовленности; оценка и контроль тренировочной деятельности; оценка и контроль соревновательной деятельности; требования к результатам освоения программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основные задачи реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, формирование навыков их выполнения;

- изучение материальной части оружия;

- ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;

- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела, понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона, выполнение выстрелов на «кучность»;

- усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

На тренировочном этапе (этап базовой подготовки):

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливания организма обучаемых;

- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координировании движений, ловкости, равновесия, скоростных проявлениях;

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, закрепления навыков их выполнения;

- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его и сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;

- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), понимание сути этого явления, овладение умением выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел, не допускать ошибок;

- приобретение навыков устранения неполадок в материальной части оружия;

- изучение правил соревнований по пулевой стрельбе и овладение навыками инструкторской и судейской практик;

- дальнейшее освоение техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- увеличение тренировочной нагрузки (развитие силовой выносливости);

- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведение дневника;

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение разрядов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирование специальных физических качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведения их выполнения до автоматизма;

- совершенствование навыков устранения неполадок в материальной части оружия;

- формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь при выполнении выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы;

- развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление);

- воспитание черт характера, необходимых спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- воспитание самодисциплины, самоконтроль и ведение дневника;

- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение разрядов;

- освоение правил соревнований по пулевой стрельбе и овладение навыками инструкторской и судейской практик.