

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Принята на заседании
методического (тренерского) совета
Протокол от 27.01. 2020г. № 4

«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ №1
А.В. Власенко
Приказ от 29.01.2020г. № 41



Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Пулевая стрельба»
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)

Срок реализации: 3 года

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет.

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
по пулевой стрельбе
Еланский Константин Викторович

Ростовская область,
г. Константиновск
2020 год

Муниципальное бюджетное учреждение

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи Программы.....	6
3. Нормативная часть Программы.....	11
3.1. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.....	11
3.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.....	13
3.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба».....	13
3.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Пулевая стрельба».....	13
3.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба.....	13
3.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	14
3.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	14
4. Учебный план Программы.....	16
5. Содержание программы.....	17
5.1. Годовой план по видам подготовки (для групп этапа начальной подготовки второго года обучения).....	17
5.2. Темы теоретических и практических занятий и план-схема нагрузок годового цикла тренировочного процесса по видам подготовки для групп тренировочного этапа менее 2-х лет тренировок.....	29
6. Методическая часть Программы.....	31
6.1. Основные принципы построения тренировки.....	31
6.2. Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствование.....	33
6.2.1. Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые.....	34
6.2.2. Повторение действий по выполнению выстрела.....	35
6.2.3. Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным её увеличением.....	35
6.2.4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».....	36
6.2.5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».....	37

6.2.6. Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени.....	38
6.2.7. Выполнение «выстрелов» без патрона.....	39
6.2.8. Чередование выстрелов без патрона и с патроном.....	40
6.2.9. Выполнение выстрела без ограничения времени.....	40
6.3. Требования техники безопасности при реализации Программы.....	41
6.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	43
6.5. Воспитательная работа.....	49
6.6. Психологическая подготовка.....	51
6.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	54
6.8. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.....	56
7. Система контроля и зачетные требования Программы.....	61
7.1. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	61
7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	62
7.3. Методические указания по организации аттестации.....	63
8. Планируемые результаты освоения Программы.....	64
9. Литература.....	68
Приложения.....	70
Приложение №1. Учебный план-график распределения учебных часов по пулевой стрельбе на 2019-2020 учебный год.....	70
Приложение №2. Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год.....	72

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Пулевая стрельба» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Краткая характеристика вида деятельности. Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших 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 из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр в 1896 году, с 1897 года проводятся чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки.

С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка. Почти неприметные, редкие, скупые движения. И снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы. И, тем не менее, стрельба – это спорт.

Пулевая стрельба, имеет свою специфику. Соревнования по стрельбе из огнестрельного оружия и пневматики проходят не по принципу «Быстрее, выше, сильнее». Здесь мышцы работают иначе, чем в других дисциплинах. Основная нагрузка на мышцы приходится в момент статичного состояния тела стрелка, когда необходимо зафиксировать наиболее оптимальное положение для точного выстрела. Участник должен проявить при стрельбе устойчивость и способность долго выдерживать статическое положение. Стрелок здесь использует так называемую мышечную память.

Кроме физических данных, пулевая стрельба предполагает наличие у стрелка и высоких моральных качеств. Необходимо еще уметь контролировать свои эмоции, чтобы быстро и правильно действовать в неожиданных ситуациях, также очень важны такие качества, как решительность и выдержка. Перед выстрелом участник соревнования как бы отключается от всего, что его окружает, и сосредоточивается на цели. Он должен уметь абстрагироваться, контролировать свои мысли, чтобы ничто не могло его отвлечь в этот ответственный момент.

Особое внимание уделяется технике безопасности обращения с оружием. С первого же занятия необходимо приучать обучающихся к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием, правил сбережения, осмотра оружия и подготовки его к стрельбе.

В системе подготовки обучающихся основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков).

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Актуальность Программы заключается в следующем.

Во-первых, образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно сделать в специализированном помещении посредством занятий пулевой стрельбой. При занятии пулевой стрельбой идет развитие физических и морально-

волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Во-вторых, Программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения, способствует повышению самооценки. Занятия пулевой стрельбой способствуют успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО, последующему обучению в высших военных училищах, службе в армии. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (законных представителей) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья. Занятия пулевой стрельбой способствуют развитию и совершенствованию таких качеств как: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Психологическая активность тесно связана со вниманием. Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и, в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела, внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая "мышечная память", которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у обучающихся должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой центральной нервной системы. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор, ассоциативное мышление.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволит воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению. Пулевая стрельба из винтовок и пистолетов развивает качества, необходимые для гармоничного развития человека: волю и трудолюбие, настойчивость и выдержку, самообладание и дисциплинированность, внимательность и аккуратность, хладнокровие, глазомер, волю к победе, причем к победе над самим собой. Велико

воспитательное значение пулевой стрельбы. Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием, ведь они будущие защитники Родины.

2. Цели и задачи Программы

Основная цель программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами пулевой стрельбы, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

1. *обучающие:*

- ознакомить с историей развития пулевой стрельбы;
- освоить уровень спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по пулевой стрельбе;

2. *воспитывающие:*

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;

3. *развивающие:*

- способствовать развитию специальных качеств: силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость.

Выполнение задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
- использование антикоррупционных стандартов, направленных на профилактику и пресечение коррупционных правонарушений в организации учебно-тренировочного процесса.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы аттестации.

В основу отбора и систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательной и тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Программа содержит такие разделы, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактические мероприятия, соревнования, самостоятельная работа.

Программа составлена для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Тренировочная деятельность в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Непрерывность освоения обучающимися настоящей Программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Учебно-тренировочный процесс на каждом из 2-х взаимосвязанных этапов многолетней подготовки обучающихся направлен на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса и сознательного отношения к занятиям спортом, пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость);
- утверждение здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств обучающихся;
- профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок при стрельбе;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части оружия;
- освоение и совершенствование техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов I юношеского, III или II взрослых спортивных разрядов;
- судейская и инструкторская практика.

На учебно-тренировочном этапе:

- дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств;
- дальнейшее укрепление и сохранение здоровья и закаливание организма обучающихся;

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

- повышение уровня общей психологической подготовленности;

- повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия, выработка прочных нервно-мышечных связей, необходимых для данного вида спорта;

- участие в соревнованиях классификационных и календарных, выполнение нормативов II и I разрядов;

- достижение стабильности высоких спортивных результатов;

- твердое усвоение обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований, требованиями к оружию, изготовкам, экипировке;

- судейская и инструкторская практика.

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по пулевой стрельбе в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя подготовка обучающихся на отделении пулевой стрельбы направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Обучающийся повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего.

В пулевой стрельбе применяется повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия, выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго

регламентировано. Обучающиеся должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества).

Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения. В учебно-тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

Также *методами* обучения, рекомендуемыми данной Программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. 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. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3. Нормативная часть Программы

3.1. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.

Данная Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе составляет – 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в организацию на этап начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе – 5лет. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-3 академических часа; на тренировочном этапе – 3 академических часа.

Прием в группы начальной подготовки 1 года обучения по Программе производится по письменному заявлению одного из родителей (законных представителей), либо лица, не достигшего 16-летнего возраста.

Письменное заявление может подать лицо, поступающее на обучение, достигшее 16-летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение аттестации согласно выполненным нормативам ЕВСК.

В группы начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения переводятся обучающиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Комплектование учебных групп.

На тренировочный этап обучения (спортивной специализации) зачисляются обучающиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в спортивной школе вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках учебно-тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды и формы контроля: педагогический (начальная, промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных нормативов) и врачебный. Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольно-переводных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) медицинское обследование в группах НП-1 раз в год, в группах УТГ-2 раза в год;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью обучающихся;

5) контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных карточках обучающихся. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с этапом подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением средств обучения и восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, рациональной организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

3.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	8-12

3.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	42-52	33-42	16-24	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	30-38	30-36	25-32
Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	45-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-5	4-6
Участие в соревнованиях,	2-4	2-4	3-5	5-7

тренерская и судейская практика (%)				
-------------------------------------	--	--	--	--

3.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Пулевая стрельба»

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	4-5	5-6
Отборочные	-	1-2	2-4	3-4
Основные	-	-	2-3	2-4

3.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба

Таблица №4

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156-208	208	312

3.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица № 6

N п / п	Наименование оборудования и спортивного	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Тренировочный этап	Этап совершен-	Этап высшего

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пулевая стрельба»

	инвентаря индивидуального пользования	-рения		подготовки		(спортивной специализации)		ствования спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				кол-ичество	ресурс эксплуатации	кол-ичество	ресурс эксплуатации	кол-ичество	ресурс эксплуатации	кол-ичество	ресурс эксплуатации
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП"											
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120000	1	100000	2	80000	2	60000
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120000	1	100000	2	80000	2	60000
3	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
4	Мишени	штук	на занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-
Оборудование и спортивный инвентарь											
11	Футляр для перевозк и оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
12	Футляр для перевозк и патронов	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
13	Стрелков ый	штук	на занимающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет

	тренажер "СКАТТ "		маю- щего ся								
--	-------------------------	--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №7

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
3	Футляр для перевозки оружия	штук	16
4	Футляр для перевозки патронов	штук	10

4. Учебный план Программы

Учебный план многолетней подготовки обучающихся отделения пулевой стрельбы – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным этапам и годам обучения.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе обучающихся отделения пулевой стрельбы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

. Учебный план содержат следующие разделы:

- теория избранного вида спорта;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактические мероприятия (ТТМ);
- контрольные испытания по избранному виду спорта;
- соревнования.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки и учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта «Пулевая стрельба», а именно:

- построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности, преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки;

- совершенствование специальной выносливости, использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в соответствии с основными разделами подготовки по годам обучения.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-3 академических часов, на тренировочном этапе – 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю. Учебный план распределения программного материала для группы НП-2 прилагается. (Приложение №1).

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера-преподавателя, с учётом:

- количества занятий в неделю
- количества часов, отведённых на одно учебно-тренировочное занятие;
- наличие материальной базы и размеров специализированного помещения для занятий пулевой стрельбой

5. Содержание программы

5.1. Годовой план по видам подготовки (для групп этапа начальной подготовки второго года обучения)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.

6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части пневматических винтовок.
8. Характеристика, основные части пневматических пистолетов .
9. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
10. Прицельные приспособления, виды, устройство.
11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
12. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
13. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
14. Осечки, причины, устранение.
15. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
16. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
17. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
19. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
20. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
21. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
21. Правила соревнований:
- обязанности и права участника соревнований,
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
- общие требования к изготовкам:
- для стрельбы «стоя» – группы винтовочников;
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
- условия выполнения упражнений ВП-1, ВП-2, ПП-1, ПП-2.
22. Зачеты по теории.
23. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);
- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8. Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях, – по белому листу и мишени;
- на «кучность» и совмещение.

9. Расчет и внесение поправок.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности).

11. Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

12. Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

13. Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

14. Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).

15. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ подготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Теоретические занятия

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

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по пулевой стрельбе.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы (1 час).

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы в середине XIV века. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления СССР. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения Российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, juniоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

3. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основы гигиены здорового образа жизни спортсмена. Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на тренера-преподавателя

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Помощь при ушибах, растяжении.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов-стрелков.

5. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Основные заводы-изготовители. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности.

Винтовки: спортивные малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22, ИЖ-38, ЛРМ-52, Fein-300, 600, 601, Walter, LP).

Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет револьвер), пневматические.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его хранения, переноска к месту старта. Подгон оружия под конкретного стрелка. Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пульек. Марки видов оружия, патронов и пульек.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры, шифровка упражнений. Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание. Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, – некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходной жизни их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Характеристика выстрела, техники его выполнения, элементы выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;

- прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность», дыхание).

Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию, автономная работа зачетным пальцем и выжиму спуска, разные способы управления спуском («параллельность работ»), умение «слушать себя», отметка выстрела, умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его (недопустимая реакция на выстрел «встреча выстрела»).

Выполнение выстрела по мишени «белый лист» (по экрану), выполнение выстрела по увеличенной или по уменьшенной мишени, выполнение выстрела без ограничения и с ограничением времени.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела».

Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена». Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».

Особенности стрельбы на открытом стрельбище, влияние погодных условий (ветра, освещения и т.п.). Внесение поправок. Пробные выстрелы, пристрелка их назначение; проверка изготовления. Темп и ритм при стрельбе из различных видов оружия.

Тактическая подготовка

Понятие «тактики» в пулевой стрельбе, разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбора и применения их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Развитие тактического мышления и тактических знаний, умения, навыков. Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся. Содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, как часть тактической подготовки. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах. Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в

целом. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Правила пулевой стрельбы. Организация и проведение соревнований

Разбор правил пулевой стрельбы. Обязанности судей. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Правила проведения финалов. Жеребьевка, порядок распределения стрелковых мест в результате финальных стрельб. Информационные таблицы, шифровка мишеней. Классификационные соревнования. Обязанности и права участников. Нарушения правил, задержки, осечки, протесты. Правила выполнения упражнений, промахи, опоздания к началу стрельб, неисправность оружия и перерывы во время выполнения упражнений. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований. Нормы присвоения разрядов и условия их выполнения.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной,

броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей

мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

6. Спортивные игры: дартс, настольный теннис. Сборка-разборка автомата Калашникова и снаряжение магазина патронами.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев: на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 – свести; соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны; с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо; прижав, ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга); упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов); стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), опереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4, 6, 8, снять напряжение; сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти в стороны, растягивать кисти в стороны; кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед; кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад; гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками; в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки; из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх; из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

3. Упражнения для мышц шеи:

Наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой попеременно в обе стороны; руки па затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

4. Упражнения для ног и тазобедренного сустава:

Поднимание па носки, то же с гантелями; ходьба на носках; ходьба на внешней части стопы; приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках; стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером; круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево; пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны.

5. Упражнения для туловища:

В положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение; в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями; в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»; в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

6. Упражнения для формирования правильной осанки:

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки; встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

7. Упражнения на развитие координации и равновесия:

Выполнение сложных по координации упражнений:

И. п. - основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

И.п. - основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной – по часовой стрелке, другой – против).

Удержание равновесия в позах: «ласточка»:

И.п. – основная стойка; руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне па одной ноге (попеременно) до 30 секунд; «пистолетик».

И.п. – основная стойка; руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив

ногу, повторить приседание; «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30. секунд на каждой ноге; равновесие позы).

И.п. – основная стойка; руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить проба «Ромберга».

8. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц:

И.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-с. задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем ослабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево,

И.п. – основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают); 4 – и.п.

И.п. – основная стойка; 1 – сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 – руки вверх (мышцы напряжены); 3 – расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 – расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И.п. – «стоя ноги врозь»; 1 – глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 – напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 – руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. – основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. – «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 – напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2-5 – задержать напряжение; 6 – расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массажирование потряхиванием мышц ног.

И.п. – «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук, расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шей рук и установить свободное дыхание.

И.п. – «руки па пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. – «лежа на спине»; 1 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 – задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох расслабить мышцы.

Техническая и тактическая подготовка.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Техника выполнения выстрела из винтовки. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа». Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа». Изготовку с применением упора для обучения начинающих. Изготовку с применением ружейного ремня.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена». Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

Изучение элементов техники выполнения выстрела из – малокалиберной винтовки в положении «с колена». Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя». Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя». Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя».

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя». Требования, предъявляемые правилами соревнований, при стрельбе из пневматической винтовки.

Условия, обеспечивающие формирование правильной изготовки, прицеливания, правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела; выполнение «выстрелов» без патрона; применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела. Постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок.

Расчет величины не совмещения СТП – 3, 5, 10 и более пробоин. Внесение поправок при стрельбе с открытым и закрытым прицелом: при помощи метрических винтов и вынесением района прицеливания. Упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела. «Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени. Причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению. Особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность),

направления и порывов ветра. Баллистика внутренняя и внешняя. Материальная часть оружия; преимущества использования тех или иных видов оружия, все плюсы и минусы. Характерные неисправности и их устранение. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее средством являются: чередование стрельбы с патроном и без патрона, стрельба по экрану, проведение финалов, дуэльные стрельбы, стрелковые поединки, подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям пулевой стрельбой.

Практические занятия.

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «стоя» и с применением упора,
- прицеливание с диоптрическим прицелом,
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6. Выполнение выстрелов (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7. Выполнение выстрелов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8. Практические стрельбы: – на укороченных дистанциях и полной дистанции:

- по белому листу и мишени,
- на «кучность» и совмещение.

9. Расчет и внесение поправок.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)

11. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

12. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

5.2. Темы теоретических и практических занятий и план-схема нагрузок годового цикла тренировочного процесса по видам подготовки для групп тренировочного этапа менее 2-х лет тренировок.

Теоретические занятия

1. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.

2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Ворошиловский стрелок», комплексы «БГТО» «ГТО», «меткий стрелок».

3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.

5. Марки патронов и пневматических пулек.

6. Осечки, причины, устранение (повторение)

7. Модели спортивного оружия (м/к, пневматические).

8. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).

9. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).

10. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

11. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».

12. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

13. Уточнение понимания сути явлений:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

14. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»).

15. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.

16. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

17. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

18. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

19. Сердечнососудистая система, кровообращение;

20. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

21. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений из винтовок: МВ-8, МВ-4, ВП-2; упражнений из пистолета: МП-4, МП-2, ПП-1; обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

23. Зачеты по теории.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки;

- выполнение упражнений общефизической и корригирующей направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка самостоятельно.

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела соревновательных упражнений в специализируемом виде стрельбы.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8. Практические стрельбы:

- на укороченной и полной дистанциях;

- по белому листу и мишени;

- на «кучность» и «совмещение».

9. Расчет и внесение поправок между сериями.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- квалификационные соревнования.

11. Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

12. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера на линии мишеней.

6. Методическая часть Программы

6.1. Основные принципы построения тренировки.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий. Строгое следование основным принципам построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

2. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

3. Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

4. Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объема нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

5. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на приведенных ниже примерах. Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность исполнения уже освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Совершенствуя в первой части учебно-тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени №4, по технике, 70 менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно. А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия – выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого учебно-тренировочного занятия бывает более значительным.

7. Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности

спортсменов. Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней. Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-пулевиков: методические пособия, методические разработки занятий, специальная литература по всем разделам Программы для работы тренера-преподавателя с обучающимися.

6.2.Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствование.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчленено-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Обучающиеся должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения. В учебно-

тренировочном процессе обучающимся необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

6.2.1. Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые.

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании спортсменом того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента при контроле за точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. Разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие-выстрел.

Обучение с применением этой методики требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к досадным срывам (неудачам) на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, ибо искоренять их очень сложно: требуются большой труд и длительное время, затрата которых не дает гарантий полного избавления от них. Нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются.

Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга.

6.2.2. Повторение действий по выполнению выстрела.

Обучающиеся выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий – выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера-преподавателя, а на состязаниях Правилами соревнований. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при

освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

6.2.3. *Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным её увеличением.*

Отсутствие устойчивости, значительные колебания мушки (планки открытого прицела с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени) у начинающего обучающегося вызывают невольное стремление выполнить выстрел за короткий временной отрезок кажущейся остановки оружия в точке прицеливания. Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия. Появляется одна из самых распространенных ошибок – «дергание», от которой избавиться очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает обучающегося всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок. Потеря устойчивости оружия может быть вызвана ошибками в изготовке, мышечным утомлением, изменениями психоэмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий обучающийся воспринимает колебания своего оружия иначе: не такими значительными, как на полной дистанции, так как колеблющаяся мушка (планка открытого прицела и мушка) не выходит из-под мишени. Обучающемуся психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, плавно наращивай усилие указательного пальца и, не дергая, выполни выстрел».

Желательно, чтобы при освоении техники стрельбы из винтовки в положениях «с колена», «стоя» первой короткой дистанцией были 10 метров, а для стрельбы из пистолета – 5-7 метров. Тренировка должна вестись по мишеням: «белый лист» и обычным для каждого вида оружия.

Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность. Недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «поддавливанию».

Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов». Исходя из возможностей начинающих обучающихся, тренер решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при каждом переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей дистанции увеличивается «разброс», появляются «отрывы», целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж.

Поспешность, стремление побыстрее подойти к полной дистанции при недостаточной устойчивости системы «стрелок-оружие» могут снизить эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача

предупредить возникновение и закрепление «поддавливания» не будет выполнена.

Не надо опасаться потери времени из-за проведения тренировочных занятий на укороченных дистанциях. Задачи по освоению и закреплению в навык элементов техники выполнения выстрела, по выработке устойчивости и подходы по решению их практически не отличаются из-за разницы величин дистанции.

Использование укороченных дистанций позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы при небольших, характерных для них на данном этапе колебаниях, не поджидая и не поддавливая самый благоприятный для выстрела момент.

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков. Его необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки, но и на этапах тренировочном и спортивного совершенствования в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются хотя бы изредка значительные «отрывы».

6.2.4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».

То, что принято называть устойчивостью, не является абсолютной неподвижностью оружия на отрезке времени, достаточном для выполнения неторопливого, без поспешности выстрела. За устойчивость оружия обучающийся принимает те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание при безошибочном выполнении всех элементов выстрела. У каждого из обучающихся колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять выстрел за выстрелом.

Несколько хаотичные движения оружия проектируются на листе мишени «белый лист» или под черным кругом (яблоком). Если очертить площадь, на которой движется мушка (винтовка) или планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у обучающихся разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же обучающегося в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера убедить своих спортсменов в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «поддавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «поддавливании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Главное – при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой (злостной) ошибки «поддавливания» и закрепления ее во вредный навык. Обучающиеся должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько

небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность. Таковой она бывает периодически у обучающихся – мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка (планка с ровной мушкой) в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний».

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

6.2.5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов из малокалиберной винтовки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, большего по размеру, чем бланк мишени №№4(7). Это поможет начинающему обучающемуся избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Обучающиеся должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени – «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное – не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень – «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие обучающиеся не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени №№4(7).

В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из винтовки «с колена», «стоя», и из пистолета) в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист». При отсутствии «отрывов», с появлением относительной устойчивости оружия можно переходить на мишени №№4(7).

Наибольший эффект при осваивании техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. В начальный период освоения техники выполнения выстрела это сочетание следует применять непременно, а в дальнейшем – периодически, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

В группах начальной подготовки «пистолетчиков» период тренировок с использованием мишени «белый лист» должен быть более продолжительными, так как на обретение приемлемой устойчивости и образование прочного навыка прицеливания им необходимо более продолжительное время, чем «винтовочникам».

Периодический возврат к мишени – «белый лист» дает положительный результат не только на тренировочном этапе, но и на этапе спортивного совершенствования, особенно у пистолетчиков.

6.2.6. *Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени.*

При начальном обучении после выполнения выстрелов по мишени «белый лист» целесообразно использовать мишени большего размера, чем мишень №№4(7). Благодаря этому неизбежные в этот период значительные колебания оружия под большой мишенью будут восприниматься обучающимися не такими устрашающими. Они легче будут выполнять указание тренера-преподавателя: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не поддавливая «удачный» момент».

Если проводить учебно-тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер одновременно будет применять методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Очень полезно это делать в *группах начальной подготовки* во второй половине тренировочного года при овладении техникой выполнения выстрелов в неустойчивых положениях. В *тренировочных группах* периодически и при ухудшении (уменьшении) кучности попаданий, появлении «отрывов» также разумно использовать методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Если обучающийся после обычной мишени начинает стрелять по мишени большего размера, то он оценивает свои привычные колебания системы «стрелок-оружие» как небольшие. Так как его «район колебаний» не выходит из-под мишени, то спортсмен выполняет выстрелы более технично и уверенно.

В группах «винтовочников», осваивая технику выполнения выстрелов в положениях «с колена» и «стоя», можно выполнять выстрелы по увеличенной мишени на полной дистанции (50 метров), используя в качестве мишеней круги большего диаметра, чем мишень №7, вырезанные из мишеней №4. Диаметр этих кругов-мишеней должен быть разным в зависимости от уровня стрелков. В группах пистолетчиков круги-мишени можно вырезать из мишеней №5.

Использовать уменьшенную мишень необходимо с большой осторожностью: нередко усложнение условий выполнения выстрела невольно подталкивает обучающегося к «поддавливанию». При появлении «отрывов», увеличении разброса нужно прекратить работу такого рода.

6.2.7. *Выполнение «выстрелов» без патрона.*

Выполнение «выстрела» без патрона – методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике

выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

Обучающийся, следуя указанию тренера-преподавателя, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», поэтому он не боится сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на учебно-тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после «выстрела» – щелчка.

При выполнении «выстрела» без патрона хорошо просматривается «поведение» оружия после окончания «выстрела». Своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке.

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление его предпочтительней. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела. Обучающегося следует убедить в том, что «выстрел» без патрона нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом. Думается, быстрый рост спортивного мастерства обучающихся по движущейся мишени есть следствие такой организации тренировочного процесса, когда большой процент общего тренировочного времени отдан работе без патрона.

6.2.8. Чередование выстрелов без патрона и с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна и утомительна. Если чередовать «выстрелы» без патрона с выстрелами с патроном в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние этих негативных сторон, сделать учебно-тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер-преподаватель сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то обучающиеся будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

6.2.9. Выполнение выстрела без ограничения времени.

В скоростных стрельбах из пистолета и при проведении финалов время на каждый выстрел или серию их строго ограничено. Поэтому обучающийся должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться в заданное время. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

Необходимо в начальном периоде обучения и в дальнейшем при освоении техники новых упражнений выполнять выстрелы медленно, без

ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого из элементов выстрела, многократно точно повторяя его, довести выполнение всего действия в целом до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество. Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела новых упражнений, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков.

Основная причина возникновения типовых ошибок – отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие» (правильной «поводки»), для выработки которой требуется продолжительное время при обучении технике выполнения выстрела, освоении ее и закреплении в прочный навык. Из-за отсутствия устойчивости именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки. С появлением устойчивости они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований. Во время ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением, общая устойчивость нарушается. И тогда один-два выстрела с «подлавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

Применение методических приемов при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок, или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства спортсмена.

6.3. Требования техники безопасности при реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия (стрельбы) в тире (месте, оборудованном для стрельбы) проводятся в соответствии с расписанием занятий. Ответственность за организацию и проведение учебно-тренировочного занятия возлагается на тренера-преподавателя преподавателя, осуществляющего тренировочную и образовательную деятельность.

Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель перед началом учебно-тренировочного занятия обязан:

- ознакомиться с настоящими правилами;

- проверить исправность пневматического оружия, состояние тира (места, оборудованного для стрельбы), соответствие условий выполнения упражнений и заполнить журнал учета стрельб;

- закончив занятие в отведенное расписанием время, привести в порядок тир (место, оборудованное для стрельбы), осмотреть и убрать оружие в сейф, собрать пульки;

- требовать строгого соблюдения настоящих правил.

Обязанности обучающихся

Обучающиеся обязаны знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе;

- беспрекословно выполнять команды тренера-преподавателя;

- перед стрельбой проверять техническое состояние оружия, затяжку крепежных винтов;

- всегда обращаться с пневматическим оружием, как с заряженным и взведенным;

- никогда не направлять оружие на людей;

- заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде тренера-преподавателя;

- учитывать возможную траекторию полета пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе;

- учитывать, что при стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом, ось канала ствола находится ниже оси прицела;

- возможно, попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола;

- контролировать территорию, на которой ведется стрельба, особенно при использовании оптического прицела;

- при стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции использовать защитные очки;

- бережно относиться к оружию;

- после стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нем не осталось патронов сдать оставшиеся пульки.

Запрещается:

- передавать друг другу заряженное и (или) взведенное оружие;

- оставлять оружие без присмотра;

- прикасаться к чужому оружию без разрешения тренера-преподавателя;

- трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено;

- разбирать заряженное и (или) взведенное оружие: ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведенном месте.

В тире запрещается:

- проводить стрельбу без тренера-преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы;

- вести огонь из неисправного оружия;

- заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!»;
- брать оружие без разрешения тренера-преподавателя;
- оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом: находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди;
- находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также обучающимся, не занятым стрельбой.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия;
- по команде тренера-преподавателя организовано, без паники покинуть стрелковый тир;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

В случае нарушения требований инструкции обучающийся немедленно удаляется из помещения для стрельбы.

6.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебный контроль.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий; осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися;
- проведение санитарно-просветительной работы с обучающимися и желательно с родителями (законными представителями).

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год на этапе начальной подготовки и дважды (в начале и в конце учебного года) на учебно-тренировочном этапе в условиях поликлиники с привлечением

специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья, и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем – укрепление здоровья обучающегося, пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

Профессионально-грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся. Это дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность обучающихся.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление обучающихся с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья обучающихся.

В учебно-тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать обучающихся в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность обучающихся, в крытых тирах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 18°C, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;
- подача приточной вентиляцией свежего воздуха в верхнюю зону стрелковой галереи со стороны торцевой стены позади огневого рубежа;

- удаление загрязненного воздуха через вытяжные отверстия под потолком огневой зоны в 4-6 метрах впереди линии огня и внизу обеих боковых стен в двух метрах от линии огня: дым и пороховые газы удаляются (отсасываются) из огневой зоны и огневого рубежа

- освещение линии мишеней, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее 180 должен предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;

- покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников; - покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем обучающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Медицинский контроль осуществляется работниками поликлиники или врачами спортивной школы

Врачебно-педагогический контроль.

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку обучающихся, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья обучающегося.

Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренера-преподавателя и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучающегося, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль.

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме.

Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел, (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-преподаватель может получить сам, а многие - лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер-преподаватель сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у обучающихся;

- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера-преподавателя, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях. Тренер-преподаватель и врач должны объяснить

обучающемуся, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества обучающегося: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности.

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны, -прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с обучающимися на этапе начальной подготовки.

Различные *медикобиологические средства восстановления* необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия.

Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более

короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

6.5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности обучающихся.

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело.

Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности обучающихся, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств обучающихся является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания обучающихся определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая учебно-тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение обучающихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в пулевой стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований; - посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения обучающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников; - взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика обучающихся – велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными.

Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия обучающегося. Одобрение, похвала, благодарность, должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки обучающихся: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабости.

За проступок обучающегося следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания.

Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и обучающийся глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять.

Очень важным моментом в воспитательной работе является вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс через:

- участие в учебно-тренировочных занятиях;
- демонстрацию достижений их ребенка;
- участие родителей (законных представителей) в организации различного рода спортивно-массовых мероприятий;
- создание совместного досуга детей и родителей (законных представителей);
- формирование родительского актива;
- помощь социально не защищенным семьям.

6.6. Психологическая подготовка.

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;

- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения; - овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;

- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований; - развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;

- создание уверенности в своих силах;

- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;

- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач.

Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке обучающихся применяются следующие методы:

- словесного воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

- выполнение посильных задач для достижения результата;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);

- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;

- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;

- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;

- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Задача тренера – подготовить когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения. Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния.

Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия: – переключение мыслей на технику действия, а не на результат; – переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое); – самоубеждение, направленное на

успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»; – самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения: – задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии; – регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины; – последовательное расслабление основных и локальных групп мышц; – чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц; – успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей; \
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины.

Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом. Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

6.7. Планы антидопинговых мероприятий.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической

работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 14.

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

6.8. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 5.1.1. действующих Правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать Правила соревнований и строго соблюдать их требования».

Такое положение Правил соревнований России полностью соответствует требованиям Правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских Игр, вносит изменения и дополнения в международные Правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего Олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в Правила соревнований Российской Федерации.

Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, знать их. Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих Правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Теоретическое изучение и даже заучивание требований Правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии.

В Правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Обучающиеся должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда обучающийся по незнанию им Правил допускает нарушение.

При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований.

Обучающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания Правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание Правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований. Обучающиеся группы или соседних групп поочередно выполняют

обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение.

Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. По окончании изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах».

Начинающий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодическое повторение и напоминания «Правил безопасности» необходимы в группах всех этапов подготовки: они подкрепляют знания, важнейшие для стрелков.

В начале каждого учебного года необходимо проводить занятие-проверку знаний обучающимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале.

Знание раздела Правил соревнований «Меры безопасности» – одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по стрелковому спорту.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров-преподавателей и обучаемых постоянно.

Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется обучающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить

Правила стрельбы из двух других видов оружия. Знание Правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать Правила соревнований по всем дисциплинам.

Выполнение всех, указанных выше мероприятий, должно привести к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории».

Наиболее подготовленные обучающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегами судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

Инструкторская практика.

Одной из задач, стоящих перед тренерами детских спортивных школ, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из обучающихся, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима.

Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее исполнительных подростков. Работу по подготовке галереи к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все обучающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений в галерее. Обучающиеся обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью. Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй – линию мишеней.

Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны прийти раньше, получив указания тренера-преподавателя, подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть, привлекая подошедших товарищей по группе.

В конце учебно-тренировочного занятия, каждый из обучающихся приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки (огрехи). Дежурные выступают в роли помощников тренера-преподавателя.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер-преподаватель оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

В группах начальной подготовки обучение технике выполнения выстрела в положении «лежа» обычно проводится в две смены. Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовления и плавностью нажима на спусковой крючок,

заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру-преподавателю за советом. При такой системе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него не просто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят подмеченные ими огрехи, когда сами займут место на линии огня. По мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также привлекать помощников. В разминке при выполнении упражнений общей физической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой обучающийся становится рядом с тренером-преподавателем, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер-преподаватель подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми обучающимися. В дальнейшем, когда многие упражнения будут обучающимися освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно. Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 12-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения.

За годы занятий пулевой стрельбой обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

в группах начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общей физической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-ой год обучения);
- уметь показывать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия;

- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять; в группах спортивного совершенствования выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт; - замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности; - проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года.

7. Система контроля и зачетные требования Программы

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

7.1. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица 12.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 1 мин.	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 50 сек.
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин.)
	Бег 1 км (не более 6 мин. 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин. 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 13.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 2 мин.	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 1 мин. 30 сек.
	Бег 1 км (не более 4 мин. 50 с)	Бег 1 км (не более 3 мин. 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10

		раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18.4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15.7 кг)
Координационные особенности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
Спортивный разряд	Третий-Первый спортивный разряды	

7.3. Методические указания по организации аттестации.

Система оценки результатов освоения данной Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации. Основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими. Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

Целью промежуточной и итоговой аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей Программы;
- диагностика уровня освоения Программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

В группе начальной подготовки осваивается большое количество различных двигательных действий. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть о сформированном представлении, об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей Программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по технической подготовке в конце учебного года.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации, обучающимся необходимо получить:

- зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации);
- итоговую оценку по практической подготовке;
- в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.

Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет», «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения Программы обучающимся необходимо получить:

- зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации);
- получить итоговую оценку по практической подготовке и сдать контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения Программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

8. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения, реализуемой Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающихся. По итогам реализации Программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- *личностные результаты* – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- *метапредметные результаты* – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям пулевой стрельбой;

- *предметные результаты* – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о виде спорта "Пулевая стрельба", практические умения и навыки в области вида спорта "Пулевая стрельба", владение спортивной техникой и тактикой вида спорта "Пулевая стрельба", навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по Программе обучающиеся должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство соревнований по виду спорта "Пулевая стрельба";

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями Программы, образовательным процессом и системой оценки результатов Программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных – ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;

- учебно-практических – формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора;

- учебно-познавательных и учебно-практических – формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие Программу, должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития пулевой стрельбы в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе, основы гигиенических знаний и навыков. Знать основы закаливания, режима и питания спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля.

Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Требования к освоению Программы по этапам подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;
- формирование спортивной мотивации.

Кроме того обучающиеся должны знать:

- основные сведения о гигиене, закаливании, режиме дня юных стрелков;
- общие основы пулевой стрельбы;
- правила безопасности при обращении с оружием;
- правила выполнения упражнения ВП-1;
- правила стрельбы из винтовки и пистолета (основные принципы и критерии);
- правила ведения финальных стрельб;
- как распределяются места в период проведения соревнований, время на упражнение;
- простейшие принципы аутогенной тренировки;

- основные принципы выполнения правильного выстрела и совершенствовать их;

- основные термины и понятия (отрыв, СТП, закидка, не совмещение, район колебаний, ожидание выстрела);

- обязанности и права участников соревнований и условия выполнения упражнений ВП-1, ВП-2, в соответствии с правилами;

- правила ведения финальных стрельб;

- материальные части пневматического оружия избранного образца;

- элементы и технику выстрела;

Уметь:

- формировать сознательное отношение к занятиям;

- выполнять плавный нажим на спуск;

- правильно определять достоинство пробойны;

- проверять изготовку;

- самостоятельно вносить поправки при стрельбе с открытым и закрытым;

- управлять своими эмоциями;

- сохранять рабочее состояние на протяжении всего стрелкового упражнения;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

- мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

Освоить:

- технику выполнения выстрела без патрона;

- технику стрельбы на кучность;

- технику стрельбы по экрану;

- изготовку лежа (с использованием ремня и без);

Овладеть:

- техникой ведения стрельбы «сидя», «с упора», «стоя»;

- внесением поправок в стрельбу при помощи метрических винтов и изменением района прицеливания, под руководством тренера-преподавателя.

Ознакомить:

- с понятием выстрел, общими сведениями о выстреле, элементами и техникой его выполнения;

- с понятием «внимание» и его значением в стрелковом спорте;

- с понятиями «утомление», «переутомление» и восстановительными мероприятиями;

Сформировать:

- прочный навык выполнения выстрела в районе колебаний без «ожидания» его;

- прочный навык сохранять рабочее состояние при выполнении выстрела до, во время и после него.

9. Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
5. С.М. Вайцеховский (Сб. "Пулевая стрельба". ФиС, 1964.)

6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Джгамадзе Г.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
10. «Примерной программы по пулевой стрельбе» Носонова А.А., 2005 год.
11. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
12. «Примерная программа по пулевой стрельбе» Носоновой, А.А. – М. Изд. «Советский спорт» 2005 год.
13. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.
14. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
15. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба от 27.03.2013 г.
17. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.
18. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995.
19. <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy/programma-po-pulevoy-strelbe-dlya-vsya-kniga.pdf>
20. <http://dima23390.narod.ru/pss/o5g01p02.htm>
19. История развития пулевой стрельбы (CD диск).
20. Всероссийские соревнования по стрельбе (CD диск).
21. Учебная академия МФСС Курс D по пулевой стрельбе (CD диск).

Приложения

Приложение №1

Учебный план-график распределения учебных часов по пулевой стрельбе на 2019-2020 учебный год группа НП-2

Вид тренировок	одКоличество	Период тренировок											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
I.Теория	31	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3
1.Меры обеспечения безопасности при проведения стрельб	9	1		1		1	1	1	1	1	1	1	
2.Теория стрельбы	4		1		1							1	1
3.Теория и практика выстрела	5		1		1			1	1				1
4.Конструктивные особенности пневматической винтовки	7	1	1		1		1			1	1		1
5. Конструктивные особенности пневматического пистолета	6	1		1		1		1	1			1	
II.ОФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
1.Упражнение для рук и шейного плечевого пояса	14	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
2. Упражнение для ног и тазового пояса	13	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Упражнение для правильной осанки	10	1		2	1	1	1		1	1	1		1
4. Упражнение на развитие координации равновесия	13	1	1		1	1	2	1	1	1	1	2	1
5. Упражнение на напряжение и расслабление различных групп мышц	12	2		2		2		2		2	1		1
6.Развитие ловкости	10		2		2		1		2		1	1	1
III. СФП	75	11	11	10	11	4	4	4	4	4	4	4	4
1.Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки с упора (уп. ВП-1)	26	4	3	3	4	1	2	1	2	1	2	1	2

2. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки стоя (уп. ВП-2)	27	4	4	3	5	2	1	1	1	2	1	2	1
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3. Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета (уп. ПП-1)	22	3	4	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1
IV. ТТМ	260	19	19	18	19	18	21	23	26	18	24	29	26
1. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.	47	3	3	2	4	2	5	5	5	2	5	5	6
2. Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	49	4	4	3	4	2	3	4	6	4	4	6	5
3. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора. (уп. ВП-1)	50	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	6	6
4. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя. (уп. ВП – 2)	50	4	4	4	3	5	4	5	4	3	4	6	4
5. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета. (уп. ПП-1)	50	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	6	5
6. Инструкторская подготовка	4			1			1		1		1		
7. Судейская практика	4		1			1			2				
8. Контрольные стрельбы	4	1			1			1			1		
9. Контрольно-переводные нормативы	2									2			
10. соревнования по пулевой стрельбе	Объем часов в соответствии с планом соревнований												
ВСЕГО:	438	39	39	36	39	30	33	36	39	30	36	42	39

**Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год
группа НП-2**

Виды и темы тренировок	минутКоличество	Группа НП-2 Сентябрь 2019 года												
		Даты тренировок												
		2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45		5	5		5	5	5	5	5	5		5	
1.2 Теория стрельбы														
1.3 Теория и практика выстрела														
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок	45	10			10							10	5	10
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов														
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	45	5		5	5	5	5		5		5		5	5
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5	5	5			5	5	5		5		5	5
2.3 Упражнения для правильной осанки	45	5	5	5	5			5	5	5	5	5		
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45	5	5	5		5	5		5	5	5	5		
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц	45		5	5	5	5		5		5		5	5	5
2.6 Развитие ловкости	45		5		5	5	5	5		5		5	5	5
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	45	15					15			15				
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	90		15		15			15			15	10	10	10
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45			15		15			15					
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	225	5	5	15	20	25	10	10	10	25	25	25	25	25
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10

4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	270	20	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	225	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	270	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.6 Инструкторская подготовка														
4.7 Судейская практика	45						15	15	15					
4.8 Контрольные стрельбы														
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1755	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Виды и темы тренировок	минут	Группа НП-2 Октябрь 2019 года												
		Даты тренировок												
		2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб														
1.2 Теория стрельбы														
1.3 Теория и практика выстрела	45	10		10		10		10		5				
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок	40		10		10		10		5					5
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов														
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса														
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	85	10	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5	5
2.3 Упражнения для правильной осанки														
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	85	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц														
2.6 Развитие ловкости	85	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5
3. СФП														

3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	225	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25		
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	170	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	30	30
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	145	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	15	15
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	160	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	20	20
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	130	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	125	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	205	15	20	15	20	15	20	15	10	15	20	15	10	15
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	210	20	15	20	15	20	15	5	15	10	15	20	20	20
4.6 Инструкторская подготовка														
4.7 Судейская практика	45							15	15	15				
4.8 Контрольные стрельбы														
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1670	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Виды и темы тренировок	минут Количество	Группа НП-2 Ноябрь 2019 года												
		Даты тренировок												
		6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29		
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5		5					5	10	10	10		
1.2 Теория стрельбы														
1.3 Теория и практика выстрела														
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок														
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов	45		5	5	10	10	10	5						
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	90	10	5	5	5	10	5	5	10	5	15	15		
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса														

2.3 Упражнения для правильной осанки														
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45	5	5	5	5		5	5		5	5	5		
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
2.6 Развитие ловкости														
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	90	10	10	10	15	5	10	5	10	5	5	5		
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	45	5	5	5		5	5	5		5	5	5		
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45		5	5	5	5		5	5	5	5	5		
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	180	15	15	15	15	20	20	15	15	20	15	15		
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	180	15	15	15	15	20	25	15	15	15	15	15		
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	180	15	15	15				25	25	25	30	30		
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	180	30	30	30	20	15	15	20	20					
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	180	15	15	15	25	20	15	15	15	15	15	15		
4.6 Инструкторская подготовка	45				15	15	15							
4.7 Судейская практика														
4.8 Контрольные стрельбы	45									15	15	15		
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1485	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Виды и темы тренировок	минут Количество	Группа НП-2 Декабрь 2019 года												
		Даты тренировок												
		2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб														
1.2 Теория стрельбы	45	5				5	5	5			5		10	10

1.3 Теория и практика выстрела	45		5	5				5		5	10		10	5
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок	45	5			5		5		5		5	5	5	10
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов														
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	45	5	5		5	5		5	5		5	5		5
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5	5	5		5	5		5	5		5	5	
2.3 Упражнения для правильной осанки	45	5	5	5	5		5		5	5	5		5	
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45		5		5			5	5		5	5	5	10
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц														
2.6 Развитие ловкости	90		10	10	10	10	10	10	10	10	10			
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	225	15	15	15	15	15	30	15	15	15	15	15	30	15
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	90	10	10	10	10	10		10	10	10	10			
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	180	20	10	20	10	20	10	10	10	20	10	20	10	10
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	180	10	20	10	20	10	20	20	20	10	10	10	10	10
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	180	20	10	20	10	20	10	10	10	20	10	20	10	10
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	135	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	135	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4.6 Инструкторская подготовка														
4.7 Судейская практика														
4.8 Контрольные стрельбы	45											15	15	15
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1755	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Виды и темы тренировок	Количество	Группа НП-2 Январь 2020 года												
		Даты тренировок												
		10	13	15	17	20	22	24	27	29	31			

	минут													
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
1.2 Теория стрельбы														
1.3 Теория и практика выстрела														
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок														
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	45	5		5		5		10	5	5	10			
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
2.3 Упражнения для правильной осанки	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
2.6 Развитие ловкости														
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	90	10	10	10	10	10	10		10	10	10			
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45	5	5	5	5	5	5		5	5	5			
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	90		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	90	10	10	10	10	10		10	10	10	10			
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	180	20	20	15	20	20	20	20	15	15	15			
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	225	25	20	20	20	20	30	30	20	20	20			
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	180	20	20	20	20	15	20	15	15	15	20			
4.6 Инструкторская подготовка														
4.7 Судейская практика	45								15	15	15			
4.8 Контрольные стрельбы														
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1350	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135			
		Объем часов в соответствии с планом соревнований												

Виды и темы тренировок	Количество минут	Группа НП-2 Февраль 2020 года												
		Даты тренировок												
		3	5	7	10	12	14	17	19	21	26	28		
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5	5	5	5	5	5	5			5	5		
1.2 Теория стрельбы														
1.3 Теория и практика выстрела														
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок	45		5		10		10		10		5	5		
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов														
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	45	5		5		5		5		10	5	10		
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5	5	5	5	5	5	5	5		5			
2.3 Упражнения для правильной осанки	45	5	5	5	5	5	5	5	5		5			
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	90		5	5	10	10	10	10	10	10	10	10		
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц														
2.6 Развитие ловкости	45		5		5		5		5	10	5	10		
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	90	10		10	10		10	10	10	10	10	10		
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	45	10	10		5	5	5		5	5				
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45		10	10		10		5			5	5		
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	225	20	20	20	20	20	20	25	20	20	20	20		
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	135	15	15			15	15	15	15	15	15	15		
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	180	15	15	15	15	15	20	20	20	15	15	15		
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	180	15	15	15	15	15	15	20	20	20	15	15		
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	180	30	20	25	15	10	10	10	10	20	15	15		

4.6 Инструкторская подготовка	45			15	15	15								
4.7 Судейская практика														
4.8 Контрольные стрельбы														
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе		Объем часов в соответствии с планом соревнований												
ВСЕГО:	1485	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Виды и темы тренировок	минут Количество	Группа НП-2 Март 2020 года												
		Даты тренировок												
		2	4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30	
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5	5		5	5	5		5	5	10			
1.2 Теория стрельбы														
1.3 Теория и практика выстрела	45	15	5	5	15		5							
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок														
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов	45	10			10		10		5	5			5	
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	90		10	10		10	10	10	10	10		10	10	
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5	5	5		5		5	5	5	5		5	
2.3 Упражнения для правильной осанки														
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45	5	5		5	5		5	5		5	5	5	
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц	90		10	10	10	10	10	10	10		10	10		
2.6 Развитие ловкости														
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	45		5	5	5		10	5	5	5		5		
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	45	5	5	5		5	5	5	5	10		5		
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	90	10		10	10	10		10	10	10	10		10	
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	225	15	20	20	15	20	20	20	20	20	15	20	20	
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	225	20	20	20	15	20	15	20	15	20	20	20	20	20	
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
4.6 Инструкторская подготовка															
4.7 Судейская практика															
4.8 Контрольные стрельбы	45										15	15	15		
4.9 Контрольно-переводные нормативы															
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе		Объем часов в соответствии с планом соревнований													
ВСЕГО:	1620	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Виды и темы тренировок	минут Количество	Группа НП-2 прель 2020 года													
		Даты тренировок													
		1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	
1. Теория															
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5		5	5	5	5		5	5		5	5		
1.2 Теория стрельбы															
1.3 Теория и практика выстрела	45		5	5		5	5	5			5	5	5	5	
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок															
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов	45	5	5	5	5		5	5	5	5	5				
2. ОФП															
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	45	5	5		5	5		5	5	5		5		5	
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5		5	5		5	5		5	5		5	5	
2.3 Упражнения для правильной осанки	45		5			5	5		5	5	5	5	5	5	
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45	5	5	5	5			5	5	5			5	5	
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц															
2.6 Развитие ловкости	90	10	10	10		10	10	10			10	10			10
3. СФП															

3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	90		10	10	10	10	10				10	10	10	10
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	45	5	5	5	5			5	5	5		5	5	5
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45		5	5			5	5	5		5	5		5
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	225	15	15	15	20	15	15	15	25	15	15	20	25	15
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	270	25	25	20	25	25	15	15	15	20	20	15	25	25
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	180	15	15	15	15	15	15	10	10	15	15	15	15	10
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	180	15	10	10	15	15	15	10	15	10	15	15	15	20
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	180	15	15	10	10	20	15	15	15	10	15	15	10	15
4.6 Инструкторская подготовка	45							15	15	15				
4.7 Судейская практика	90	10		10	10		10	10	10	10	10	10		
4.8 Контрольные стрельбы														
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1755	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Виды и темы тренировок	минут Количество	Объем часов в соответствии с планом соревнований												
		Группа НП-2 Май 2020 года												
		Даты тренировок												
		6	8	13	15	18	20	22	25	27	29			
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5	5	5	5	5	5	5		5	5			
1.2 Теория стрельбы														
1.3 Теория и практика выстрела														
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок	45	5	5	5	5		5	5	5	5	5			
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов														
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	45	5	5	5	5	5		5	5	5	5			
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5	5	5	5	5	5		5	5	5			

2.3 Упражнения для правильной осанки	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
2.6 Развитие ловкости														
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	90	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5			
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	90		10	10	10	10	10	10	10	10	10			
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	180	20	20	15	20	20	15	15	15	20	20			
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	135	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10			
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	135	15	10	15	10	15	15	10	15	15	15			
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	180	25	20	20	20	20	15	15	15	15	15			
4.6 Инструкторская подготовка														
4.7 Судейская практика														
4.8 Контрольные стрельбы														
4.9 Контрольно-переводные нормативы	90						10	20	20	20	20			
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1350	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135			
Объем часов в соответствии с планом соревнований														
Виды и темы тренировок	минут	Группа НП-2 Июнь 2020 года												
		Даты тренировок												
		1	3	5	8	10	15	17	19	22	24	26	29	
1. Теория														
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5	5		5	5	5			5	5		5	5
1.2 Теория стрельбы														

1.3 Теория и практика выстрела														
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок	45			5	5	5	5	5		5	5	5	5	
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов														
2. ОФП														
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	45	5	5	5	5	5		5	5		5		5	
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5		5	5	5	5	5	5		5	5		
2.3 Упражнения для правильной осанки	45	5		5	5	5	5	5	5	5			5	
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	45	5	5	5	5	5	5		5	5	5			
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц	45			5		5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.6 Развитие ловкости	45	5	5	5				5	5	5	5	5	5	5
3. СФП														
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	90	10	10		10	10	10	10	10			10	10	
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	45		5	5			5	5	5	5	5	5	5	
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45	5	5				5	5	5	5	5	5	5	
4. ТТМ														
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	225	20	20	15	20	20	20	20	15	20	20	15	20	
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	180	15	20	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	15
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	180	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15	
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	180	15	20	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	15
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	225	20	20	20	15	20	20	20	20	15	15	20	20	
4.6 Инструкторская подготовка	45									15	15	15		
4.7 Судейская практика														
4.8 Контрольные стрельбы	45			15	15	15								
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1620	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

Объем часов в соответствии с планом соревнований

Виды и темы тренировок	Количество	Группа НП-2 Июль 2020 года													
		Даты тренировок													
		1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31

	МИНУТО														
1. Теория															
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	45	5	5	5	5	5		5	5	5		5			
1.2 Теория стрельбы	45	5			5	5	5		5		5		5	5	5
1.3 Теория и практика выстрела															
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок															
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов	45		5					5	5	5		5	5	5	5
2. ОФП															
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	90	10		10		10		10		10		10	10	10	10
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса	45	5	5	5	5		5	5	5	5				5	
2.3 Упражнения для правильной осанки															
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия	90		10	10	10		10	10		10	10	10			10
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц															
2.6 Развитие ловкости	45		5	5		5		5	5		5		5	5	5
3. СФП															
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)	45			10			10			10			10		5
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)	90	10	10		10	10		10	10		10	10		10	
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета	45	5	5		5		5	5	5	5	5		5		
4. ТТМ															
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени	225	20	15	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	270	15	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)	270	20	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)	270	20	20	15	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	20
4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	270	20	20	20	15	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20
4.6 Инструкторская подготовка															
4.7 Судейская практика															
4.8 Контрольные стрельбы															
4.9 Контрольно-переводные нормативы															
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе															

		ВСЕГО:	1890	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Виды и темы тренировок	минут	Группа НП-2 Август 2020 года													
		Даты тренировок													
		3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31	
1. Теория															
1.1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб															
1.2 Теория стрельбы		45.		5	5		5	5	5		5	5	5	5	
1.3 Теория и практика выстрела		45.	5			5	5	5	5	5	5	5	5		
1.4 Конструктивные особенности пневматических винтовок		45.	5	5	5	5	5		5	5	5			5	
1.5 Конструктивные особенности пневматических пистолетов															
2. ОФП															
2.1 Упражнения для мышц шейного плечевого пояса		45.	5	5		5	5			5	5	5	5	5	
2.2 Упражнения для ног и тазового пояса		45.	5		5		5	5	5		5	5	5	5	
2.3 Упражнения для правильной осанки		45.		5	5	5	5	5		5		5	5		
2.4 Упражнения на развитие координации равновесия		45.	5		5	5	5		5	5		5	5	5	
2.5 Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц		45.	5	5	5		5	5		5		5	5		5
2.6 Развитие ловкости		45.	5	5	5			5	5		5	5		5	5
3. СФП															
3.1 Изготовка для стрельбы из винтовки с упора (ВП-1)		90		10	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	
3.2 Изготовка для стрельбы из винтовки стоя (ВП-2)		45	5	5	5	5	5		5	5	5		5		
3.3 Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета		45		5	5	5	5		5	5	5		5		5
4. ТТМ															
4.1 Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени		270	25	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25
4.2 Практические стрельбы на «кучность» и совмещение		225	15	20	15	20	15	20	15	20	20	20	15	15	15
4.3 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП-1)		270	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25
4.4 Выполнение упражнений при стрельбе из винтовки стоя (упр. ВП-2)		180	15	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	10	10

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пулевая стрельба»

4.5 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП-1)	225	20	15	20	15	20	15	20	15	15	15	15	20	20
4.6 Инструкторская подготовка														
4.7 Судейская практика														
4.8 Контрольные стрельбы														
4.9 Контрольно-переводные нормативы														
4.10 Соревнования по пулевой стрельбе														
ВСЕГО:	1755	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135