

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка......................................................................... | 4 |
| 2. Нормативная часть Программы...........................................................  2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (режим работы)................................  2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба..............................................................................................................  2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба………………………………………………..  2.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «пулевая стрельба»…………………………………...  2.5. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок......  2.6. Перечень тренировочных сборов…………………………………..  2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки…………………………………………...  2.8. Обеспечение спортивной экипировкой……………………………  2.9. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование………………………............................................................................ | 8  9  9  9  9  10  10  11  11  12 |
| 3. Учебный план Программы................................................................... | 13 |
| 4. Содержание Программы.......................................................................  4.1. План-схема годичного цикла подготовки в группах начальной подготовки обучения (распределение программного материала)........................................................................................................................  4.2. План-схема годичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения (распределение программного материала)……………………………………………………. | 14  21  23 |
| 5. Методическая часть Программы.........................................................  5.1.1. Содержание изучаемого курса…………………………………...  5.1.2. Физическая подготовка…………………………………………...  5.1.3. Техническая подготовка………………………………………….  5.1.4. Тактическая подготовка…………………………………………..  5.1.5. Соревновательный период……………………………………….  5.1.6. Морально-волевая психологическая подготовка……………….  5.1.7. Восстановительные средства и мероприятия…………………  5.1.8. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе…………………………………………………  5.1.9. Педагогический и врачебный контроль…………………………  5.1.10. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика………………………………………………………………………..  5.1.11. Воспитательная работа…………………………………………  5.1.12. Обеспечение Программы………………………………………  5.2. Планы антидопинговых мероприятий……………………………..  5.3. Требования к технике безопасности……………………………….  6. Система контроля и зачетные требования…………………………..  6.1. Формы контроля и оценки деятельности………………………….  6.2. Методические рекомендации по принятию тестов……………….  6.2.1. Оценка общей физической подготовленности………………….  6.2.2. Оценка специальной физической и технической подготовленности…………………………………………………………………………...  6.2.3. Оценка и контроль тренировочной деятельности………………  6.2.4. Оценка и контроль соревновательной деятельности…………...  6.3. Требования к результатам освоения программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки…………………….. | 26  27  36  43  44  46  47  51  54  55  57  58  61  62  64  66  66  68  68  68  69  70  70 |
|  |  |
| 7. Литература …........................................................................................  8. Приложения...........................................................................................  Приложение №1. Календарно-тематическое планирование для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в виде спорта «Пулевая стрельба»…………………………………………………..  Приложение №2. Учебный план распределения программного материала для групп НП и УТГ…….................................................................... | 73  73  74  75 |
|  |  |

1. Пояснительная записка

Представленная дополнительная 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 от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба».

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, содействующим успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

В основу Программы положены нормативные требования по спортивной подготовке. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных стрелков. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

При разработке Программы были использованы передовой опыт обучения и тренировки стрелков, данные научных исследований и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, спортивной медицины, гигиены, психологии.

В Программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, физической, теоретической подготовки, контрольно-переводные требования по аттестации обучающихся.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

Отличительные особенности образовательной Программы – направленность на результат, вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой вида спорта, большой объем соревновательной деятельности, постепенное увеличение соотношения между ОФП и СФП в сторону СФП на этапах обучения.

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 — один из видов [стрелкового спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/Стрелковый_спорт). 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.

В отличие от большинства других видов спорта, меткая спортивная стрельба является искусством, которым может овладеть любой человек, вне зависимости от его возраста и физических данных, но, с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное — на овладение техникой меткого выстрела, систематическо­го совершенствования ее элементов, закрепления и совер­шенствования приобретенных навыков.

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. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Спортсмен должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Спортсмен во время стрельбы входит в такое состояние, когда забывает обо всем, стреляет и все. В течение нескольких часов стрелок находится на рубеже. Это огромное психологическое и физическое испытание.

Стрельба - это чисто индивидуальный вид спорта, спортсмен борется только сам с собой. А шестьдесят выстрелов на соревнованиях — это шестьдесят стартов и финишей, после которых почти нет времени на рефлексию. В этом виде спорта побеждает тот, кто лучше своих соперников контролирует свои действия в стрессовой обстановке соревнования. Именно поэтому спортивная стрельба является таким видом человеческой деятельности, где нет предела совершенству.

В пулевой стрельбе упражнения выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики. К физическим способностям спортсмена предъявляются специфические требования. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как силовая выносливость, статическая силовая выносливость, быстрота, ловкость, координированность, статическое равновесие, произвольное мышечное расслабление. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

При занятии пулевой стрельбой у обучающихся развиваются следующие качества: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

Психологическая активность тесно связана с вниманием. Внимание конкретно и не может быть направлено на большое количество объектов одновременно. 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. У стрелков существует такое понятие, как "отметка выстрела"- запечатление положения прицельных приспособлений   
по отношению к точке или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. 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 спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями.

Пулевая стрельба развивает ассоциативное мышление. Так, вместо того чтобы каждый раз говорить: "Положение тела стрелка с оружием по отношению к точке или району прицеливания", используют понятие "изготовка". Понятия обычно выражаются терминами, которые не должны вызывать никаких побочных толкований в мышлении стрелка.

Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой центральной нервной системы. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Мальчики приобретают навыки обращения с оружием, ведь они будущие охотники и воины. Во время занятий и соревнований у обучающихся воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Спортсмены-стрелки трудолюбивы.

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 юных стрелков основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков).

Цель образовательной программы

- всестороннее развитие личности;

- выявление спортивно одаренных детей;

- профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Основные задачи многолетней подготовки:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа рассчитана на восьмилетний срок обучения для обучающихся от 10 до 18 лет и делится на этапы: начальная подготовка продолжительностью от 1 года до 3-х лет и тренировочный этап продолжительностью до 5 лет (период базовой подготовки – до 2-х лет и период спортивной специализации – до 3-х лет).

2. Нормативная часть Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются организацией самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в организацию на этап начальной подготовки – 3 года.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (режим работы)

Таблица №1

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

2.2. 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, тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |

2.3. 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 |

2.4. 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.

2.5. 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 |

2.6. Перечень тренировочных сборов

Таблица №6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - | |  |
| 1.3. | | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - | |  |
| 1.4. | | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - | |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | | Участники соревнований |
| 2.3. | | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год |  | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | ресурс  эксплуатации | количество | 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 одного обучающегося | 1 | 120 тысяч выстрелов | 1 | 100 тысяч выстрелов |
| 2 | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на одного обучающегося | 1 | 120 тысяч выстрелов | 1 | 100 тысяч выстрелов |
| 3 | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на одного обучающегося | 8000 | - | 12000 | - |
| 4 | Мишени | штук | на одного обучающегося | 1600 | - | 2400 | - |

2.8. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №8

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

2.9. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №9

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Перчатки стрелковые (винтовочные) | штук | на одного обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 2 | Куртка  стрелковая | штук | на одного обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на одного обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 4 | Ботинки  стрелковые | пар | на одного обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 5 | Футляр для перевозки оружия | штук | на одного обучающегося | - | - | 1 | 6 |
| 6 | Наушники-антифоны | пар | на одного обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 7 | Оправа  стрелковая (моноколь) | штук | на одного обучающегося | - | - | 3 | 4 |

Учебные группы комплектуются путем индивидуального отбора наиболее способных к стрельбе обучающихся общеобразовательных школ с учетом возраста и спортивной подготовки, допущенные к занятиям врачом. Индивидуальный отбор устанавливает наличие у детей необходимых для освоения Программы способностей в области физической культуры и спорта, выявляет физические, психологические умения. С этой целью проводится тестирование по физической подготовке.

С одного этапа на следующий этап подготовки учащиеся переводятся при условии успешной сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке (промежуточная аттестация) и выполнения разрядов.

Основным показателем успеваемости обучающихся спортивной школы является освоение Программы, которое завершается итоговой аттестацией. Наивысший норматив, к которому должен стремиться обучающийся в процессе обучения - I спортивный разряд и участие в официальных соревнованиях Единого календаря спортивно-массовых мероприятий.

Оценивая конкретные результаты в видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст стрелков и устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий (домашних заданий). Самостоятельные занятия являются важнейшей формой совершенствования мастерства обучающихся.

Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора спортивной школы. В отдельных случаях решением тренерского совета школы обучающиеся, успешно овладевающие техникой выполнения выстрела и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, но соответствующие возрасту, могут быть оставлены на тоже этапе спортивной подготовки.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями. При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над обучающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

3. Учебный план Программы

Учебный план многолетней подготовки стрелков - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки стрелков по возрастным этапам и годам обучения. Учебный план составлен исходя из специфики пулевой стрельбы, возрастных особенностей юных стрелков, основополагающих положений теории и методики пулевой стрельбы, а также с учетом модельных характеристик подготовленности стрелков высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения, рассчитанные на основе процентных соотношений отдельных видов подготовки из теории и методики пулевой стрельбы, по каждому возрасту в соответствии с Федеральными государственными требованиями по виду спорта пулевая стрельба.

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл по каждому этапу и году подготовки.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую;

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;

- развиваются специальные физические и психические качества подготовки;

- приобретается соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышается уровень функциональной подготовленности.

Учебный план содержит продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям, навыки в других видах спорта, способствующие повышению мастерства в избранном виде спорта.

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 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 групп НП и УТГ прилагается. (Приложение № 1).

Расписание занятий соответствует требованиям санитарных правил и норм.

Учебно-тренировочный процесс планируется на учебный год (годовой план), кроме расписания занятий в школе имеется календарный план спортивных мероприятий.

Распределение программного материала

в учебных часах

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

- количества занятий в неделю;

- количества часов, отведенных на одно занятие;

- наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

4. Содержание Программы

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта «Пулевая стрельба» - увеличение тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психической напряженности.

В системе многолетней подготовки по дополнительной общеразвивающей Программе «Пулевая стрельба» предусмотрено приобретение обучающимися компетенций в следующих предметных областях:

- в области теории: история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила пулевой стрельбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- в области общей физической подготовки: освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пулевой стрельбой; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств.

- в области избранного вида спорта: повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики пулевой стрельбы; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- в области специальных навыков: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для пулевой стрельбы специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; владеть широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий; навыки сохранения собственной физической формы; обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время соревнований.

- в области спортивного и специального оборудования: знания устройства оружия, умение использовать его для достижения спортивных целей; навыки содержания и ремонта.

Учебная нагрузка является максимальной и может быть уменьшена, но не более чем на 25 %.

Многолетняя спортивная подготовка – это единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки учащихся;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Основная задача подготовительного периода (июнь - август)- обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. Этому способствуют навыки в других видах спорта:

Средствами воспитания силы являются упражнения:

- с отягощениями (гантели, набивные мячи, грузы на блоках и др.);

- с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, эспандер);

- с преодолением собственного веса (подтягивания, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.);

- статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект - нажим на стену, столб.

Методом развития общей выносливости является длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость вырабатывается преимущественно упражнениями с длительным повторением циклических движений. Поэтому основными средствами развития общей выносливости у спортсмена-стрелка должны быть: ходьба на лыжах, плавание, длительный бег, продолжительная ходьба в быстром темпе.

Ловкость и быстрота – при развитии этих физических качеств повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, обогащается запас условнорефлекторных связей, ускоряется протекание реакций, приобретается ряд других, важных для стрелка качеств. Ценным средством воспитания ловкости и быстроты, а также точности реакции, являются, например, спортивные и подвижные игры с мячом, гимнастические упражнения. В этом отношении заслуживают особого внимания волейбол и баскетбол. Движения в этих играх достаточно разнообразны и включают в себя такие полезные элементы, как короткий бег, прыжки, сгибания, повороты туловища, движения руками. Игры требуют подвижности, развивают точность движений, что в целом способствует комплексному развитию физических качеств стрелка.

Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка помимо развития основных физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты - призвана решать и частные, более узкие специальные задачи - развитие дыхания и чувства равновесия. Стрелковый спорт предъявляет повышенные требования к развитию дыхательного аппарата спортсмена (стесненность грудной клетки в позе изготовки, многократные задержки дыхания при производстве выстрелов могут приводить к определенному кислородному голоданию организма). Поэтому правильной постановке дыхания нужно уделять самое серьезное внимание при планировании общей физической подготовки стрелка.

Для развития дыхания лучше всего применять упражнения не в покое, а при ровной физической нагрузке. Хорошим и к тому же доступным в любое время года средством для этого является быстрая ходьба с ритмичным дыханием. Зимой стрелку нужно ходить на лыжах; летом заниматься легкой атлетикой, особенно бегом с ритмичным дыханием, а также плаванием и греблей. Эти виды спорта способствуют правильной постановке дыхания, увеличению силы дыхательных мышц, увеличению жизненной емкости легких. Занятия плаванием помогут избежать искривления позвоночника, на который приходится основная нагрузка стрелка.

Развитие чувства равновесия также необходимо для стрелка, так как оно имеет непосредственное значение для придания наибольшей степени устойчивости системе "тело стрелка - оружие" во время производства выстрела. Испытанное средство для повышения различительной чувствительности вестибулярного аппарата - фигурное катание и бег на коньках. Многие стрелки (и не без основания) отмечают положительную роль занятий велосипедным спортом, который помимо общего физического развития способствует тренировке вестибулярного аппарата. По наблюдениям некоторых стрелков, после езды на велосипеде и небольшого перерыва (1-2 часа) хорошо стрелять стоя. Как видно, езда на велосипеде к тому же служит хорошей разминкой, способствующей созданию благоприятного общего состояния для мышц ног, брюшного пресса и рук, при котором обеспечивается наибольшая степень неподвижности изготовки.

На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача соревновательного периода (сентябрь-апрель) – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода (май) – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

При планировании тренировочных занятий с учащимися тренеры-преподаватели руководствуются годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки.

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов

Программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам.

На этапе начальной подготовки при построении образовательного процесса изначально весь учебный материал конкретного года обучения распределен по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Этап начальной подготовки до года: одно из занятий в неделю ОФП (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки). Общеразвивающие упражнения для мышц кисти и пальцев, мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для формирования правильной осанки. Укрепление здоровья и закаливания организма юных стрелков. Формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: упражнения на развитие координации и равновесия, силовой и статической выносливости, ловкости.

Специальные упражнения: на напряжение и расслабление различных групп мышц, которые участвуют в выполнение выстрела. Освоение изготовки и выработка устойчивости из пистолета и винтовки (стрельба лежа, с колена и стоя). Выполнение выстрелов в «районе колебаний» без патрона и с патроном. Практические стрельбы: на укороченных и полных дистанциях, по белому листу и мишени, на «кучность» и совмещение.

Характерной ошибкой обучающихся на этапе начальной подготовки является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении (толчок плечом приклада, дергание за спусковой крючок). Поэтому в этот период обязательны использование тренажеров, тренировки без патрона.

Этап начальной подготовки свыше года предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого периода характерны включение соревновательной подготовки, совершенствование устойчивости-увеличение тренировочной нагрузки. Внутренний контроль за сохранением рабочего состояния (без патрона, с патроном).

Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») (без патрона, с патроном). Практические стрельбы: на укороченных и полных дистанциях, по белому листу и мишени, на «кучность» и совмещение.

Разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способностей выбирать применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах.

Представить разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должен быть продуман общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Предусмотреть вероятность контактов перед стартом.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в период базовой специализации начинается специализированная подготовка стрелков. К этому времени учащиеся, пройдя 2-3-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению стрельбы:

- выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировке строго определенных групп мышц (на напряжение и расслабление), которые участвуют в выполнение выстрела;

- выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела из пистолета (неподвижной, появляющейся и 5 появляющимся мишеням) и винтовки (стрельба лежа, с колена и стоя);

- «чистота» выполнения «выстрелов» без патронов;

- выполнение выстрелов в «районе колебаний» без патрона и с патроном;

- совершенствование устойчивости-увеличение тренировочной нагрузки (без патрона, с патроном);

- внутренний контроль за сохранением рабочего состояния (без патрона, с патроном);

- координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») (без патрона, с патроном);

- совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска;

- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика);

- практические стрельбы: на укороченных дистанциях, по белому листу и мишени, на «кучность» и совмещение;

- совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способностей выбирать применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах.

Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Тренировочный этап спортивной специализации:

Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц (на напряжение и расслабление), развитие мышечных ощущений.

Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела из пистолета (неподвижной, появляющейся и 5 появляющимся мишеням) и винтовки (стрельба лежа, с колена и стоя).

Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранение стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» (без патрона, с патроном).

Внутренний контроль за сохранением рабочего состояния (без патрона, с патроном).

Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») (без патрона, с патроном).

Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

Практические стрельбы: на укороченных дистанциях, по белому листу и мишени.

Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

Овладения навыками устранения неполадок в оружие.

Совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способностей выбирать применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах.

Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Представить разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должен быть продуман общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелком места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Предусмотреть вероятность контактов перед стартом.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между годами обучения на этапе базовой специализации нет.

Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки. На 3-ем, 4-ом и 5-ом годах тренировочного этапа проходит период углубленной специализации: учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов стрельбы в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях соревновательной деятельности.

При распределении учебного материала в этот период соблюдается та же структура, что и в период базовой специализации, учитывающая закономерности периодизации спортивной подготовки.

По сравнению с предыдущими годами обучения в период углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств.

Теоретическая подготовка предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – пулевая стрельба, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

4.1. План-схема годичного цикла подготовки в группах начальной подготовки обучения (распределение программного материала) кол-во тренировочных занятий (дней) 3, часов 6 в неделю (1 занятие – 2 часа)

Месяцы Программный материал Всего за год

IХ X XI XII I II III IV V VI VII VIII

156 1. Кол-во трениров. занятий 13 13 13 13 13 12 14 13 12 13 14 13

312 2. Кол-во трениров. часов 26 26 26 26 26 24 28 26 24 26 28 26

126 3. Общая физич. подготовка 8 10 9 10 12 9 11 9 8 9 13 18

36 4. Специальная физич. подготовка 2 3 3 3 3 3 4 3 2 2 2 6

92 5. Техническая подготовка 8 9 9 7 9 9 9 8 9 9 6 -

28 6. Теоретическая подготовка 8 3 3 2 1 1 1 2 2 3 2 -

13 7. Инструкторская практика - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2

7 8. Судейская практика - - 0,5 1 - 0,5 1 1 1 1 1 -

6 9. Контр. стрельбы (разные виды) - - 0,5 1 - 0,5 1 1 1 1 - -

2 10. Кол-во соревн. часов - - - 1 - - - 1 - - - -

2 11. Контрольно-переводные зачеты - - - - - - - - - - 2 -

50 12. Даты и ранг соревнований

Годовой план по пулевой стрельбе (группы начальной подготовки)

1. 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: изготовка, 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.

2. 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.

4.2. План-схема годичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения (распределение программного материала)

Месяцы Количество тренировочных Периоды

за год занятий (дней) 3 , часов IХ X XI XII I II III IV V VI VIIVIII

9 в неделю (1 занятие Всего

– 3 часа)

156 Кол-во трениров. занятий 13 13 13 13 13 12 14 13 12 13 14 13

486 Кол-во трениров. часов 39 39 39 39 39 36 42 39 36 39 42 39

99 Общая физич. подготовка 16 5,5 5,5 5,5 5,5 5 6 5,5 5 5,5 16 18

48 Специальная физич. под-вка 3 3,5 3,5 3,5 3,5 3 4 3,5 3 3,5 4 10

245,5 Техническая подготовка 16 26 25 23,5 25 22 24 23 21 22 14 4

26,5 Теоретическая подготовка 3 2 2 1,5 1,5 1 2,5 2 2 3 2 4

15 Инструкторская практика 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 3

13 Судейская практика - 0,5 1 2 1 2 2 1 2 10,5 -

11 Контр. Стрельбы (разные виды) - 0,5 1 1 1,5 1 1,5 1 2 10,5 -

7 Кол-во соревн. дней (упр.) часов - - - 1 - 1 1 2 - 2 - -

3 Контрольно-переводные Зачеты - - - - - - - - - - 3 -

Годовой план по видам подготовки

( учебно-тренировочные группы 1-го года обучения)

1. Теоретические занятия

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

2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.

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

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

5.Марки патронов и пневматических пулек.

6.Осечки, причины, устранение (повторение)

7.Характеристика, основные части винтовок: ИЖ-38,МР-512 пневматической (группы винтовочников).

8. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-46,ИЖ-53, пневматического (группы пистолетчиков).

9. Характеристика, основные части винтовок

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

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

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

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

14. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

15. Уточнение понимания сути явлений:

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

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

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

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

17. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.

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

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

20.Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

21. Сердечно-сосудистая система; кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

22. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-1, ВП-2 (винтовка), упражнений: ПП-2, ПП-1 (пистолет),

23. Зачеты по теории.

24. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1.Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине

года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах,

плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической 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:

- совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы

«лежа»,

- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,

- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,

- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,

- прицеливание с диоптрическим прицелом;

- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)

- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний»

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

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

7. Выполнение выстрелов 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 «сомещение».

9. Расчет и внесение поправок между сериями.

10. Контроль спортивной подготовленности:

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

- выполнение упражнений по условиям соревнований,

- квалификационные соревнования (зачет по техн.подготовленности).

16. Иструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия.

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

5. Методическая часть Программы

Методическая часть Программы включает в себя: содержание и методику работы по предметным областям, этапам подготовки планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

Многолетняя подготовка стрелков-пулевиков - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов: этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям пулевой стрельбой;

- формирование интереса к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

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

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие;

- изучение материальной части оружия;

- изучение правил соревнований по пулевой стрельбе.

Задачи тренировочного этапа:

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- приобретение навыков устранения неполадок в материальной части оружия;

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

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирование специальных физических качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях, формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства.

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

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

- воспитание самодисциплины.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

Занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному».

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке стрелков играет организация и методика начального отбора в группы на этапе начальной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

5.1. Содержание изучаемого курса

В пулевой стрельбе принято рассматривать пять основных разделов подготовки спортсмена: теоретическую, физическую, техническую, психологическую, тактическую. Все они выступают в тесной взаимосвязи, составляя единый комплекс подготовки спортсмена-стрелка высокого класса. Каждый из этих разделов имеет свои цели, задачи, методы. Распространённой ошибкой является переоценка значимости одних сторон подготовки и недооценка других. Преимущественное развитие одной стороны подготовки не может компенсировать недостатков другой. Резервы совершенствования спортивного мастерства содержатся в каждом из этих разделов, но имеют определённые пределы. Каждое может быть главенствующем на определённом этапе подготовки и утратить своё центральное значение после решения стоящих перед ним задач.

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 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 тренировках целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

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 объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками на этапе углубленной специализации, 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 психоэмоциональное 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 учащихся, 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 психоэмоциональными 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.

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 обучающихся. 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 обучающихся и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-пулевиков.

5.1.1. Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов оружия выполняются различные упражнения, Правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах тренировочного этапа четвертого и пятого года обучения соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста обучающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

Тема 1: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе.

Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Тема 2: Истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. 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 СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских Играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Тема 3: Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

Основные направления спортивного движения. Понятие базового вида спорта и спорта высоких достижений, их взаимовлияние.

Понятие «соревновательная деятельность».

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Понятие «спортивная тренировка» и её задачи. Структура спортивной подготовки. Планирование спортивной подготовки.

Контроль и самоконтроль в процессе подготовки спортсменов. Планирование подготовки спортсменов. Текущее и оперативное планирование.

Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочного процесса в стрельбе. Зачетные требования и нормативы при контроле подготовленности спортсменов.

Тема 4: Основы законодательства в сфере культуры и спорта

Закон «О развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2015 года».

Правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Тема 5: Необходимые 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.

Тема 6: Гигиенические знания, умения и навыки

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. 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).

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.

Тема 7: Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Основы режима труда, отдыха, занятий спортом, сна. Закаливание организма. Использование водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Вредное воздействие курения и алкоголя на здоровье.

Тема 8: Основы спортивного питания

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.

Тема 9: 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.

Тема 10: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки стрелка

Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск. 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). 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 сохранения.

Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек.

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.

Одежда пистолетчика: куртка, обувь спортивная. Подгонка одежды. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

Тема 11: Требования техники безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачии 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 руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Тема 12: Основы техники выполнения выстрела

Элементы техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Понимание их сути, совершенствование. Определение СТП, поправки, вносимые в прицел, самокорректировка.

Формирование рациональной позы изготовки к стрельбе. Навыки изготовки контролируемые мышечной памятью, обеспечивающей безошибочное восстановление её.

Стабильность хватки и её усилия. Автономность работы указательного пальца. Закрепление плечевого и запястного суставов.

Работа без патрона, ее значение.

Устойчивость оружия в завершающей фазе работы над выстрелом, неподвижность мушки в точке прицеливания на протяжении полутора - двух секунд необходимых для нажима на спуск.

Обработка спуска, не нарушающая устойчивости наведенного в цель оружия и неподвижности мушки в прорези целика.

Отсутствие спонтанных мышечных реакций на приближение выстрела.

Правильность отметки выстрела, совпадение местоположения пробоины на мишени со зрительным восприятием положения мушки в момент выстрела. Методическая подготовка (умение тренироваться):

- способность, на равных с тренером определять цели и задачи предстоящего, промежуточного периодов подготовки;

- умение определять смысловые задачи тренируемых действий, методы их решения;

- знание техники стрельбы своего упражнения, узловые элементы, предъявляемые к ним требования;

- обладание навыками формирования установок на предстоящую деятельность: что делать, как делать, когда делать;

- обладание умениями и навыками организации сознания на предстоящую тренировку: определение цели, отбор средств её достижения, установление системы обратных связей, определение направленности и последовательности переключения внимания, формирование установок;

- обладание навыками мысленного представления содержания тренируемых действий, мысленного образа конечной и промежуточной целей;

- обладание навыками управления вниманием при работе над выстрелом, знать, на что смотреть, что видеть, как реагировать на увиденное;

- осознанный отказ от стремления к сиюминутному достижению возможно более высокого тренировочного результата любыми средствами. Решительный отказ от "ловчения" с выстрелом, настойчивая борьба за надёжность рабочих процессов, обеспечивающая хорошее попадание;

- знание отличий процесса разучивания от тренировки. Умение определять их смысловую задачу;

- знание особенностей соревновательной стрельбы, её отличий от тренировочной;

- умение прогнозировать, вместе с тренером, возникновение стрессогенных факторов в предстоящих соревнованиях. Разрабатывать словесные формулы самовнушений направленных на нейтрализацию их воздействия.

Тема 13: Общие сведения о выстреле. Баллистика

Баллистика - наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете.

Выстрел - выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) разделятся на инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Инициирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения, способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая пуле движение в канале ствола.

Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение и горение пороха, образование пороховых газов, возникновение давления, движение и вылет пули. Величина давления пороховых газов в момент вылета пули из канала ствола - дульное давление. Скорость пули в момент вылета называется начальной. Давление пороховых газов вызывает движение пули вперед, а оружия назад. Это движение оружия называется отдачей. Угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия и усилия хвата. Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутий являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути движения пули. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов - окклюзия. Это - поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия.

Пригодность ствола для длительной стрельбы называется его «живучестью» - способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение живучести ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним. Чистку оружия необходимо производить с казенной части, так как при чистке с дульного среза постепенно происходит снашивание полей нарезов, влекущее за собой ухудшение боя оружия.

Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полете, основывается на законах механики.

Траектория - это путь, по которому движется центр тяжести пули. Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Полет пули - на пулю, вылетевшую из канала ствола, действуют три силы: сила инерции, сила земного притяжения, сила сопротивления воздуха. Чтобы пуля пролетела определенное расстояние и попала в цель, необходимо направить ствол оружия выше цели. Траектория пули в безвоздушном пространстве, на которую действует только сила тяжести, представляет собой правильную кривую - параболу. Воздушная среда оказывает сопротивление движению пули, отражающееся на ее скорости. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Сила сопротивления воздуха зависит от скорости полета пули, от ее формы, массы, калибра, поверхности и плотности воздуха. Явление разбрасывания пуль при стрельбе из одного и того же оружия при одинаковых условиях называется естественным рассеиванием пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль.

Тема 14: Самоконтроль в процессе занятий

Внимание, его виды, значение, свойства. Воля, воспитание воли, преодоление трудностей. Чувства или эмоции. Внутренний контроль, умение «слышать себя». Утомление, восстановительные мероприятия. Саморегуляция, самоконтроль, ведение дневника

Тема 15: Правила соревнований

Обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений, обязанности показчика, контролера, помощника судьи.

5.1.2. Физическая подготовка

Пулевая стрельба связана со значительными статическими усилиями. Необходимость при выполнении упражнений, на протяжении многих часов многократно поднимать оружие весом 5.5 - 8 кг требует от стрелка значительного расходования энергии, поскольку за это время он поднимает в сумме огромный груз. При этом происходит значительная статическая работа мышечного аппарата стрелка, вызываемая суммарным длительным удерживанием на весу оружия.

Кроме того, стрельба связана с задержкой дыхания, что неизбежно вызывает определенное кислородное голодание организма, влекущее за собой преждевременное утомление.

Из всего этого становится очевидным, какое огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка как средство развития силы и выносливости. Не менее важное значение приобретает она и в отношении перестройки деятельности центральной нервной системы стрелка - увеличении подвижности в протекании нервных процессов в коре больших полушарий, образовании новых условно рефлекторных связей, формировании динамического стереотипа, выработке и закреплении положительных двигательных навыков. Поэтому физкультура и спорт помимо сохранения и укрепления здоровья являются основным средством для постановки правильного дыхания и увеличения жизненной емкости легких, укрепления мышечного аппарата, выработки силовой и статической выносливости, ловкости, расторопности, находчивости, самообладания. Именно благодаря хорошей физической подготовленности и занятиями другими видами спорта многим спортсменам удается добиться высоких результатов.

Физическая подготовка - неотъемлемая часть общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивного совершенствования, создающая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему;

- выносливость к большим статическим нагрузкам;

- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;

- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;

- точно и тонко координированные двигательные усилия;

- хорошо развитое чувство равновесия;

- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;

- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного спортсменом вида пулевой стрельбы.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;

- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;

- повышение необходимых физических качеств;

- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;

- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;

- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм учащихся;

- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;

- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений;

- активный отдых для центральной нервной системы.

Общая физическая подготовка помогает спортсмену легче переносить

тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика, аквааэробика.

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь-август», когда юные спортсмены могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно, согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера. Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер должен убедить своих учеников последовать его советам.

При подборе средств общей физической подготовки спортсмена-стрелка следует избегать, особенно в соревновательный период, занятий некоторыми видами спорта, являющимися в какой-то мере антагонистами пулевой стрельбы (тяжелая атлетика, отчасти снарядовая гимнастика, стендовая стрельба). По наблюдениям некоторых тренеров и инструкторов, почти все лыжники, конькобежцы, легкоатлеты, пловцы и гребцы при занятиях стрельбой быстро добиваются хороших результатов, тяжелоатлеты стреляют, как правило, плохо и с трудом достигают более или менее удовлетворительных показателей. Во всяком случае, следует иметь в виду, что нельзя стрелку выполнять большую физическую нагрузку незадолго до стрельбы: дрожание рук после тяжелой физической работы может давать о себе знать в течение многих часов.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по СФП проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка решает задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;

- повышение специальной выносливости к длительной статической работе;

- устранение недостатков физического развития;

- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Физические качества, их развитие и совершенствование

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость - это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими, юными спортсменами, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут непроизвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота - это способность:

* экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
* обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;
* выполнять движение в темпе, с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени; световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемых по появляющейся, движущейся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна. Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Коордированность - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

* обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;
* воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;
* установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно - повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

* удлинение времени сохранения позы;
* исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
* уменьшение площади опоры.

Ловкость - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложнокоординированных действий. Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна. Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспосабливаться к изменяющимся условиям во время учебно - тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость - это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

* прыжки вперед по кругу со скакалкой,
* бег по одной линии со скакалкой,
* акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,
* жонглирование предметами одной или двумя руками;
* жонглирование двумя - тремя теннисными мячами;
* ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага;
* игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;
* комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности спортсменов и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучаемого возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними уверенность в себе.

Произвольное мышечное расслабление - это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

* развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
* переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
* переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
* расслаблять различные группы мышц последовательно;
* расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком так, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно- тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-го года обучения тренер-преподаватель может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

5.1.3. Техническая подготовка.

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Основы техники выполнения выстрела

Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

* изготовка - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
* прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
* управление спуском - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;
* дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствования из различных видов оружия (винтовка, использование тренажера «СКАТТ», пистолет) представлены в Приложениях 8 – 11.

5.1.4. Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте. Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно- тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность - психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;

- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;

- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;

- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;

- незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительное время;

- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;

- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);

- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;

- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;

- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;

посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;

- боязнь плохого выстрела;

- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;

- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;

- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут слишком положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

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

5.1.5. Соревновательный период

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

В соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к соревнованиям и успешное выступление в них) должны решаться и перспективные задачи:

- изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов;

- овладение различными тактическими, приобретения опыта;

- дальнейшее повышение уровня физической подготовленности;

- совершенствование психической направленности;

- совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях.

В специальной психологической подготовке стрелков особое значение имеет непосредственная настройка на предстоящие старты.

Теоретическая подготовка направлена в этот период на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний, умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки учащиеся, как правило, не выступают в официальных соревнованиях, учебный процесс насыщен внутренними соревнованиями, специальными занятиями и различными массовыми мероприятиями.

Перед соревнованиями к занятиям другими видами спорта нужно подходить очень осторожно. В распорядок тренировочного дня стрелка желательно включать в небольших дозах ритмичный бег и ускоренную ходьбу с глубокими вдохами и выдохами. На соревнованиях в распорядке дня должна оставаться лишь утренняя зарядка, а в качестве активного отдыха - прогулки пешком и на лыжах. Во время соревнований также не рекомендуется принимать участие в спортивных играх, так как возможны травмы, болевые ощущения в мышцах, которые зачастую являются причиной резкого снижения результата.

5.1.6. Морально-волевая и психологическая подготовка

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать учащимся знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка - необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовки спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно- тренировочный процесс так, чтобы обучающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств обучающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Обучающиеся тренеров-преподавателей, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовка стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера-преподавателя.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;

- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);

- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);

- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно- тренировочном занятии или соревновании;

- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;

- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;

- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурно-образовательных мероприятиях;

- выполнение самостоятельных волевых решений;

- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;

- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;

- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно

взаимосвязаны с волевой подготовкой.

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-преподавателя, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать о том, что такое восприятие, представление, 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 мобилизоваться 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 мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные 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 саморегуляцей 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 ученика к тому этапу его спортивной деятельности, 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-преподавателем во время выполнения упражнения.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер-преподаватель 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-преподаватель 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-преподаватель; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

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

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;

Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные 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-преподавателю 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 относится к замечаниям тренера-преподавателя, 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.

5.1.7. 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 юных спортсменов.

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 (естественный путь);

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корригирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико- биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах, 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 средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение:

- психорегулирующая тренировка.

К медико - биологическим средствам восстановления относятся:

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° 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;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

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 спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

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 спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

5.1.8. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе.

Для спортивной деятельности стрелка характерно следующее:

- длительное поддержание позы изготовки, существенно отличающейся от обычной позы стоящего человека;

- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;

- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;

- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Взяв в руки оружие и принимая изготовку для стрельбы «стоя», стрелок компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат. Асимметричное положение туловища является причиной некоторых перестроек в организме стрелка. Жесткому закреплению способствует тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Велико напряжение мышц ног и натяжение связок в коленных суставах. При изготовке сильно нагружена левая рука у винтовочников и правая рука у пистолетчиков. Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье. Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм - единое целое.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если же профилактические меры проводить сразу, с началом занятий стрелковым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру-преподавателю необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5-ти минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготовки в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй - удержание оружия.

Закончить учебно-тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия - не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-пулевиками. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

Занятия пулевой стрельбой проходят чаще всего в закрытых помещениях, где звуки выстрелов воздействуют на стрелка сильнее и более длительное время, так как звуковая волна отражается от всех поверхностей: стен, потолка, пола и стены за линией мишени. Интенсивность звука велика, и длительное воздействие его отрицательно влияет на слух занимающихся. Необходимо постоянно использовать наушники уже на начальном этапе обучения.

Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того, чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение учебно- тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов выстрела и полностью. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В1, В2, С, ограничить пребывание перед экраном компьютера.

5.1.9. Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность учащихся. Медицинское обеспечение в ДЮСШ осуществляется в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры», постановлением главного государственного санитарного врача России от 03.04.2003 г. № 27 СанПиН 2.4.4. 1251-03. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительные – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать и продолжить занятия пулевой стрельбой; выявление у выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям пулевой стрельбой и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли функциональные в настоящее время и в перспективе требованиям пулевой стрельбы и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»), соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболевания (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, заключительная часть тренировочного занятия). При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования. Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов. Перед тестированием проводится разминка.

5.1.10. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика

Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации. 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. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию Правил допускает нарушение.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований. Обучающиеся поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

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». В учебно-тренировочных группах большинство обучающихся способны выполнить требования необходимые 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 коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении соревнований.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

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

на этапе начальной подготовки

* выполнять обязанности дежурного;
* сдавать рапорт;
* демонстрировать (показывать) упражнения общефизической 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;

на учебно-тренировочном этапе

* 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 и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера-преподавателя;
* уметь показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов 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.

5.1.11. Воспитательная работа

Приоритетная задача Российской Федерации – формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом РФ В.В. Путиным: «Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом».

Важную роль в воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, но спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, соперничество на тренировках могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который с первых занятий должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление его положительного воздействия.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания:

Нравственное:

- воспитание преданности и любви к Отечеству. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы;

- воспитание у детей чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, старшему поколению, сверстникам, другим людям;

- развитие в детской среде ответственности и выбора, принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о детях и взрослых, испытывающих жизненные трудности;

- формирование деятельного позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и детям инвалидам, преодоление психологических барьеров, существующих в обществе по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- приобщение к истории, традициям стрельбы, к старшему поколению.

Профессионально-спортивное:

- развитие волевых и физических качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающегося;

- дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер;

- важно с самого начала спортивных занятий воспитывать трудолюбие

- способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим и добросовестным выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в спорте зависит прежде всего от трудолюбия;

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, развитие культуры здорового питания и трезвости.

Правовое: - воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины.

Экологическое воспитание - развитие у учащихся бережного отношения к родной земле, стремления беречь и охранять природу.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (телевидение, видео) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами и интересными людьми;

- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;

- празднования дней рождения;

- экскурсии в городе и на выезде, посещение театров и кино, музеев и выставок;

- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения учащихся.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих обучающихся.

Важным методом в воспитании является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности и должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически, по плану, утвержденному на тренерском совете спортивной школы.

Работа с родителями

Не реже двух раз в год тренерами (возможно с приглашением администрации ДЮСШ) проводятся родительские собрания на темы: роль дополнительного воспитания в развитии личности ребенка; рассказ о режиме дня и питании ребенка; ознакомление с результатами соревнований; участие родителей в организации различного рода мероприятий.

Индивидуальные консультации тренера-преподавателя с родителями в течение года.

5.1.12. Обеспечение программы

Методическое:

- методические пособия, методические разработки занятий, специальная литература по всем разделам Программы для работы тренера-преподавателя с обучающимися, аудиовизуальные средства обучения (обеспечивают образное восприятие изучаемого материала и его наглядную конкретизацию в форме наиболее доступной для восприятия и запоминания: телепередачи, учебные кино- и видеофильмы, диапозитивы и диафильмы).

Кадровое:

- заместитель директора по учебно-спортивной работе;

- инструкторы-методисты;

- тренеры-преподаватели.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 31.05.2011 № 761н (зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010, регистрационный № 18638) (далее - ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Материально-техническое обеспечение:

- тир: галерея длиной 50, 25 и 10 метров:

- пневматические винтовки;

- пневматические пистолеты;

- мишени на различные упражнения;

- пульки для пневматического оружия.

Финансовое: бюджетное.

Так же необходимо постоянное:

- повышение квалификации и педагогического мастерства на курсах различного уровня;

- участие в семинарах различного уровня;

- встреча со специалистами разного уровня по передаче опыта;

- участие в научно-практических конференциях и семинарах;

- методические разработки;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие   
в занятиях, демонстрацию достижений их ребенка, участие родителей   
в организации различного рода мероприятий;

- создание совместного досуга детей и родителей;

- формирование родительского актива;

- помощь социально не защищенным семьям.

5.2. 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 фейр-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 № 10

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Тренинговые программы |

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

5.3. Требования к технике безопасности.

Пулевая стрельба - спорт повышенного риска. 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.

По окончанию 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. Периодические 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 обучающихся постоянно.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

В процессе тренировки необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 - 1/2 веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе утомляемостью имеют и волевые усилия. Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном перед и во время полового созревания (10 – 16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы.

Координационные способности - этот сложный комплекс способностей имеет самые многообразные связи с остальными физическими качествами. Возрастной период особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке по развитию координации 11—12 лет.

6. Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки стрелков одной из функций управления образовательным и тренировочным процессами. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебной, тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс обучения.

Требования для зачисления в учебные группы

Таблица №11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Год  обучения | Требования по спортивной подготовке |
|
| Этап начальной подготовки | 1 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| Этап начальной подготовки | 2 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП,  Iюн., упр.ВП-1, МВ-1 |
| Тренировочный этап  (период базовой подготовки) | 1 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП,  III разряд |
| Тренировочный этап  (период базовой подготовки) | 2 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП,  II - III разряд |
| Тренировочный этап  (период спортивной специализации) | 3 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП,ТТП,  II разряд |
| Тренировочный этап  (период спортивной специализации) | 4 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП,  II разряд |
| Тренировочный этап  (период спортивной специализации) | 5 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП,  II-I разряд |

6.1. Формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль успеваемости предполагает компетенции обучающихся в начале учебного года ОФП, СФП – в октябре, проходящих в форме сдачи нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки

Таблица №12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |
| Отжимание от пола  (не менее 12 раз) | Отжимание от пола  (не менее 8 раз) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 00 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 50 с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин 00 с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00 с) |
| Бег на 500 м (не более 3 мин 10 с) | Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед,  стоя на возвышении | Наклон вперед,  стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) |

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 | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |
| 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 3 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) |
| Отжимание от пола  (не менее 15 раз) | Отжимание от пола  (не менее 10 раз) |
| Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед,  стоя на возвышении | Наклон вперед,  стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью перевода обучающихся на следующий этап обучения и как оценка результатов обучения за учебный год. В программу промежуточной аттестации входят:

- врачебные обследования;

- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности (май, июль);

- тестирование уровня специальной подготовленности (май, июль);

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

- анализ индивидуальных соревновательных действий.

Промежуточная аттестация проводится комиссий в составе тренера-преподавателя и инструкторов-методистов.

3. Итоговая аттестация учащихся проводится по окончанию обучения по дополнительной образовательной Программе и включает в себя сдачу контрольных нормативов по теоретической, физической, специальной, технико-тактической подготовке. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации школы, методисты и педагоги.

В течение учебного года тренер-преподаватель может проводить текущий контроль для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебную, тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Наиболее доступным и информативным является педагогический контроль, а именно:

1. Контроль уровня подготовленности стрелков (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

6.2. Методические рекомендации по принятию тестов.

6.2.1. Оценка общей физической подготовленности.

Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90о максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Бег 500 метров и 1000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Бросок мяча сидя из-за головы 2 кг. Тест направлен на оценку силы мышц плечевого пояса выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется мяч весом 1 кг. Обучающийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому обучающемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимания туловища из положения лежа. Тест направлен на оценку силы мышц брюшного пресса. Выполняется на мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрещены, ладони на плечах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому обучающемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

6.2.2. Оценка специальной физической и технической подготовленности

пистолет

- удержание оружия в районе прицеливания без патрона:

мишень № 9, мишень № 4 - на базе начальной подготовки оценивается количество подъемов руки с оружием, на тренировочном этапе оценивается удержание в количествах минут;

подъем руки с оружием - появляющаяся мишень - оценивается количество серий;

- стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» (статическая выносливость) при выполнении выстрела или серии:

из пневматического пистолета, по появляющейся мишени – оценивается в количествах секунд на выстрел;

- стрельба из пневматического пистолета без учета времени, дистанция 10 метров, мишень № 9:

на начальном этапе – оценка по кучности;

на тренировочном этапе – выполнение упр. ПП-1, ПП-2 на разряд.

винтовка

- при работе без патрона длительное нахождение в позе изготовки без утомления:

«лежа», «с колена» - на начальном и тренировочном этапах подготовки оценивается в количествах минутах;

«стоя» - на базе начальной подготовки оценивается в количествах подъемов, на тренировочном этапе – в количествах минут;

- стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» (статическая выносливость) при выполнении выстрела: в позе-изготовке «стоя» из пневматической винтовки – оценивается в количествах секунд на выстрел;

- стрельба из пневматической винтовки без учета времени, дистанция 10 метров, мишень № 8:

на начальном этапе – оценка по кучности, выполнение упр.ВП-1 с упора на разряд;

на тренировочном этапе – выполнение упр. ВП-2, ВП-4 на разряд.

6.2.3. Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности. За показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др. К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

Систематический контроль над тренировочным процессом проводится в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, оценки уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья.

6.2.4. Оценка и контроль соревновательной деятельности.

Задачей оценки соревновательной деятельности является анализ технико-тактических результатов соревнований. Оценка соревновательной деятельности осуществляется на соревнованиях республиканского уровня.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. Наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством стартов и временем, затраченным на их проведение. В пулевой стрельбе действуют Правила вида спорта пулевая стрельба (0440001611Я), утверждаемые приказом Министерства спорта Российской Федерации, действие которых распространяется на все соревнования по пулевой стрельбе из спортивного оружия на территории Российской Федерации

6.3. Требования к результатам освоения программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

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

- изучение материальной части оружия;

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

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

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

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

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

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

На тренировочном этапе (этап базовой подготовки):

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливания организма обучаемых;

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

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

- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

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

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

- приобретение навыков устранения неполадок в материальной части оружия;

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

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

- увеличение тренировочной нагрузки (развитие силовой выносливости);

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

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- совершенствование навыков устранения неполадок в материальной части оружия;

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

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

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

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

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

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

- воспитание самодисциплины, самоконтроль и ведение дневника;

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

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

7. 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. ДжгамадзеТ.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.о

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. Иэд. «Советский спорт2005 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. Суслова, д.п.н.,

профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.

15. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелака-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).