



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «Усть-Куломская СШ»
Е.И. Никифорова
«17» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
*по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»***

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. План учебно-тренировочного процесса.....	5
3. Методическая часть.....	7
3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе	7
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы...	18
4. Система контроля и зачетные требования.....	19
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	19
4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний.....	20
5. Перечень информационного обеспечения	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительное омоложение, в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Максимальный состав спортивно-оздоровительного этапа не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе 6 лет. Приоритетным направлением СОЭ является здоровье и общая физическая подготовка.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и базовой техникой избранного вида спорта.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. Дополнительные шесть часов в неделю помогут в физическом развитии детей. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий этим или иным видом спорта;

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица № 1

Продолжительность СОЭ спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность, в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Минимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальный режим тренировочной работы, час\нед.
1-6	6	15	30	до 6

2. ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение тренировочного процесса осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на СОЭ (%)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	46-57
Специальная физическая подготовка	15-22
Технико-тактическая подготовка	23-26
Теоретическая подготовка	4-6
Инструкторская и судейская практика	1-2

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 39 недель в таблице № 3.*

Тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>					
	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	133	130	124	119	115	108
Специальная физическая подготовка	35	35	40	43	47	51
Технико-тактическая подготовка	54	55	56	57	59	61
Теоретическая подготовка	9	9	12	10	9	12
Инструкторская и судейская практика	3	5	2	5	4	2
<i>Всего часов в год</i>	234	234	234	234	234	234

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе

1-2 год подготовки

Теоретическая подготовка

- 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 м/к винтовки (все группы)
- 8 Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков)
- 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
Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела»
- 16 - «сохранение рабочего состояния во время и послевыстрела»;
- 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 Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя

Практические занятия

- Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
- 1
 - 2 Выполнение упражнений специальной физической направленности
Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
 - 3
 - изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
 - прицеливание с диоптрическим прицелом;
 - дыхание;
 - управление спуском (плавность, «неожиданность»);
 - 4 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
 - 5 Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
 - 6 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
 - 7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях;
 - 8
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и точность.
 - 9 Расчет и внесение поправок
Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность,
 - 10 контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
 - 11 Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы)
 - 12 Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы)

Теоретическая подготовка

- 1 Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
- 2 Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
- 3 Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
- 4 Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
- 5 Марки патронов и пневматических пульек
- 6 Осечки, причины, устранение (повторение)
- 7 Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматических (группы винтовочников, пистолетчиков)
- 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, дыхание
- 13 Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
- 14 Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
- 14 Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- 15 - «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)
Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений -
- 19 двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
- 20 Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха

Практические занятия

- Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис,
- 1 плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
 - 2 Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
- Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:
- совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
- 3 - освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;
 - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
 - дыхание
 - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
 - 4 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
 - 5 Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
 - 6 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния)
 - 7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
 - 8 Практические стрельбы:
 - на укороченных и полной дистанциях;
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и «совмещение»
 - 9 Расчет и внесение поправок между сериями
 - 10 Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
 - 11 Тактическая и психологическая подготовка

Теоретическая подготовка

1. Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта
2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4. Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5. Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической
6. Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический
7. Расчет и внесение поправок во время стрельбы
8. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений
10. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания)
11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
12. - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
13. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание
отношения к происходящему (общее представление)
14. Утомление и восстановительные мероприятия
Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
16. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упраж-

нений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), ПП-2, ПП-3, МП-5, МП-6.

Практические занятия

- Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий; ежедневная
- 1 утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
 - 2 Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц
 - 3 Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
 - 4 Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
 - 5 Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
 - 6 «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов
 - 7 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
 - 8
 - 9 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
 - 10 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
 - 11 Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
 - 12 Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
 - 13 Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
- Контроль спортивной подготовленности:
- 14 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
 - 15 Тактическая и психологическая подготовка
 - 16 Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях

- 17 Сдача контрольно-переводных нормативов
Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
- 18 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований,
- 19 работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

5-й год подготовки

Теоретическая подготовка

- 1 Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП
- 2 Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня
- 3 Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах
- 4 Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними
- 5 Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей
- 6 Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей
- 7 Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели
- 8 Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение»
- 9 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения
- 10 Проверка и уточнение понимания терминов:
- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
- 11 Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
- 12 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
- 13 Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания
- 14 Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая

характеристика)

- 15 Утомление и восстановительные мероприятия
- 16 Самоконтроль, его цель, необходимость
- 17 Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
- 18 Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), ПП-2, ПП-3, МП-5, МП-6 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора
- 19 Правила выполнения финалов

Практические занятия

- 1 Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
- 2 Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
- 3 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
- 4 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
- 5 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к
- 6 Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
- 7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
- 8 Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
- 9 Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
- 10 Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)

- 11 Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически)
- по белому листу и мишени
- 12 Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение»,
- 13 прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
- 14 Владение навыками устранения неполадок в оружии
- 15 Тактическая и психологическая подготовка
- 16 Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
- 17 Сдача контрольно-переводных нормативов
Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части
- 18 разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований,
- 19 работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

6-й год подготовки

Теоретическая подготовка

- 1 Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
- 2 Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров
- 3 Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
- 4 Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
- 5 Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
- 6 Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
- 7 Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
- 8 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
Уточнение знаний сути понятий: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; -
- 9 координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска

(«параллельность работ»)

- 10 Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
- 11 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
- 12 Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
- 13 Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния
- 14 Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
- 15 Самоконтроль, необходимость ведения дневника
- 16 Принципы построения тренировочного занятия
- 17 Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
- 18 Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
- 19 Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
- 20 Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка); МП-8, МП-6, МП-5, ПП-3, ПП-2 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

Практические занятия

- Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя
- 1 зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
 - 2 Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности
 - 3 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
 - 4 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
 - 5 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической

- Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах
- 6 техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
- 7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
- 8 Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
- 9 Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
- 10 Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
- 11 Освоение альтернативных способов управления спуском
- 12 Овладение навыками устранения неполадок в оружии
- 13 Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
- Практические стрельбы:
- 14 - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости)
- по белому листу и мишени
- Контроль спортивной подготовленности:
- 15 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
- 16 Тактическая и психологическая подготовка
- 17 Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
- 18 Сдача контрольно-переводных нормативов
- Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, по-
- 19 мощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
- Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований,
- 20 работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности при занятиях пулевой стрельбой

1. К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;

- при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.

2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.

3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.

4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранный, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

7. Получать патроны только на линии огня.

8. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера «Заряжай!».

9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов. В направлении стрельбы.

11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.

2. Чистку оружия произвести по указанию тренера в специальном месте.

3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.

4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для зачисления в группы СОЭ поступающим необходимо выполнить приемные (контрольно-переводные) нормативы (Таблицы № 4). При успешном выполнении 80 % нормативов учащийся приказом директора зачисляется на соответствующий этап подготовки.

Таблица № 4

Приемные (контрольно-переводные) нормативы.

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Спортивно-оздоровительный этап					
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
1	бег 1000 м мин,с	+	+	+	+	+	+
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ко-во раз	+	+	+	+	+	+
3	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+	+	+	+	+	+
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки со скакалкой без остановки	+	+	+	+	+	+

Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей и нормативов предыдущего года.

4.2. Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе / пер. с франц. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 192 с.
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. - М.: Изд-во РИО РГАФК, 1997.
3. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. Издание 2-е, перераб. и доп. - М: Советский спорт, 2012.
4. Грицаенко М.В., Кубланов М.М. Регуляция эмоциональных состояний в пулевой стрельбе: методическое пособие./ М.В. Грицаенко. - Воронеж., Физкультура и спорт. 2003.- С.17-19.
5. Джгамадзе Т.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.
6. Макарова Г.А., Никулин Л.А., Шашель В.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.
7. Пулевая стрельба: методическое пособие. - М: Стрелковый союз России. 2012.
8. Пулевая стрельба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005.
9. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Спортивная пулевая стрельба. - М.: "Советский Спорт", 2012.
10. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. - М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.
11. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие: учебное пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2012.

Интернет ресурсы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru/sport/
- 2) Официальный интернет-сайт РУСАДА - <https://rusada.ru/>
- 3) Официальный интернет-сайт ВАДА - <https://www.wada-ama.org/en>
- 4) Официальный интернет-сайт Федерации пулевой стрельбы и стендовой стрельбы «Стрелковый союз России» - <http://shooting-russia.ru/>