

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СТРЕЛЬБА

(срок реализации 1 год)
2021-2022

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А. Козырев

Программа утверждена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ г. Миллерово
Протокол №1 от 26.08.2021г.

Составитель программы: Донсков Ю.В.
Тренер-преподаватель (совместитель) ДЮСШ

г. Миллерово

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Стрельба» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

На отделение стрельба в группе начальной подготовки первого года обучения 18 человек.

Зачисление обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ производится по письменному заявлению на имя директора МБУ ДО ДЮСШ одного из родителей (законных представителей) обучающегося при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта на основании решения приемной комиссии.

Количество занятий в неделю – 3 дня по 2 академических часа.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 1 год.

Программой предусмотрено дистанционное обучение.

Цели и задачи этапа начальной подготовки:

Цель: овладение основами техники стрельбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи программы на данном этапе:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и стрельбой в частности;
3. формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
5. Обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
6. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
7. Изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей учащихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у учащихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим.

Особенности методической системы преподавания стрельбы

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей к занятиям спортом.

Достаточное время должно уделяться обучению и совершенствованию техники стрельбы. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования.

На этом этапе не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение занятий избирательной направленности и однообразного монотонного учебного материала.

В группах начальной подготовки 1 года обучения изучают основы техники стрельбы, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами стрельбы, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах пулевой стрельбы.

I. Годовой учебный план

Этап подготовки.	Группа начальной подготовки 1 год обучения
Кол-во часов в неделю	6
Кол-во тренировок в неделю	3
Общее кол-во часов в год	312
Общее кол-во тренировок в год	156

Соотношение объёмов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Группа начальной подготовки 1 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	28-30

В области теоретической подготовки:

- требования по технике безопасности при занятиях стрельбой;
- история развития вида спорта стрельба;
- 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 вида спорта стрельба, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе; федеральные стандарты спортивной подготовки по стрельбе, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- 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;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание к специфике занятий стрельбой);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики стрельбы;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для стрельбы навыками;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- овладение психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях во время спортивных соревнований.

В области контрольных стрельб:

-выполнение квалификационных упражнений из данного вида оружия по условиям соревнований, согласно возраста, пола и спортивной подготовленности.

Классификационные и календарные соревнования:

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе;
- овладение психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях во время спортивных соревнований.

Контрольно-переводные испытания.

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация для оценки результатов освоения программы. Основанием для перевода обучающихся в группу следующего этапа обучения, является выполнение ими требований промежуточной аттестации, (переводных нормативов) по всем видам подготовки, утвержденными приказом по школе. Перевод обучающихся на следующий этап обучения производится администрацией школы (оформляется приказом директора) на основании решения педагогического совета, при условии выполнения программных требований и отсутствии медицинских противопоказаний. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением педагогического 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 установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения (не более одного года) или отчисляются.

Инструкторская и судейская практика

Включает в себя

- подготовку к выполнению обязанностей помощника тренера;
- проведение отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера, подготовка рабочих мест (линии огня и мишеней), получение оружия, построение группы, проверка присутствующих;
- знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике;
- знание условий выполнения упражнений (количество пробных выстрелов, количество зачетных выстрелов, время, данное на выполнение упражнения, наказания за нарушения условий выполнения упражнения);
- выполнение обязанностей контролеров и судей.

Медицинское обследование

Включает в себя знание

- места и времени прохождения медицинского осмотра;
- периодичность прохождения осмотров;
- необходимость строго соблюдать требования по медицинскому обследованию.

Восстановительные мероприятия

Включают в себя

- тренировку и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством;
- основные понятия об утомлении, его сущности и характерные признаки;
- щадящий режим тренировочных занятий;
- витаминолизацию;
- педагогические средства восстановления;
- психологические средства восстановления;
- медико-биологические средства восстановления.

Методическая часть

На этапе обучения в группах начальной подготовки необходимо следующее:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «не совмещение», «совмещение»;
- овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- 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 в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;

- 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 (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»;
- участие в классификационных соревнованиях;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера-преподавателя при подготовке места проведения тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям
- усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился « брак»;
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, подтверждение норматива кандидата в мастера спорта.
- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренера-преподавателя;
- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

-ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера-преподавателя (второй год обучения);

-проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и самостоятельно в присутствии тренера-преподавателя, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера-преподавателя; оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой в начале учебного года;

-твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;

-участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

Основная задача планирования состоит в том, чтобы обеспечить такую физическую, тактико-техническую, моральную и специально-психическую подготовленность обучающихся, которая позволила бы им наиболее успешно выступить в центральных соревнованиях сезона. Целенаправленность тренировочного процесса с соблюдением принципов тренировки обеспечивается посредством планирования, а также контроля и учета.

Годовой план подготовки должен содержать следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Составляя годовой план группы определенного этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем тренировочной подготовки.

Тренер-преподаватель, беря за основу предлагаемый план, может включить в него дополнительно те темы теоретических и практических занятий, которые, по его мнению, будут необходимы в предстоящей работе.

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

В таблицах приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при

составлении планов одного произвольно взятого года обучения. Тренер-преподаватель, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как **они производное от иных данных**. Учитывая это отличие, все планы названы **примерными**. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

1. Теоретическая подготовка.

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»).

Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
- общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя»
- группы винтовочников;
- для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням;
- общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени;
- условия выполнения упражнения МВ-2,
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

Зачеты по теории.

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 тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2.Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3.Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
 - изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,
 - прицеливание с диоптрическим прицелом,
 - управление спуском (плавность, «неожиданность»),
 - дыхание.
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8. Практические стрельбы:
- на укороченных и полной дистанциях,
 - по белому листу и мишени,
 - на «кучность» и совмещение.
9. Расчет и внесение поправок.
10. Контроль спортивной подготовленности:
- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
12. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
14. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).
15. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.
16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Содержание дисциплины

1.1. Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в начале и конце учебного года (сентябрь-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и

старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель — обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

1.2 Соревновательная деятельность

Соревновательную деятельность можно рассматривать, как управляемую сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником.

Соревновательная деятельность - это и совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Содержание соревновательной деятельности составляют соревновательные действия, специфичные и отвечающие правилам в каждом виде спорта. Отдельное соревновательное действие состоит из движений, объединенных в целостное двигательное действие. Соревновательные действия в свою очередь могут объединяться в более

крупные структуры (связки, комбинации и др.). Освоение спортсменом соревновательных действий и умение эффективно их применять в соревнованиях формируют у него поведенческую структуру соревновательной деятельности.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была качественной, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - подводящие и контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Участие в соревнованиях МБУ ДО ДЮСШ проводимые 2 раза в год (осенние и весенние турниры).

Учебный план теоретической подготовки.

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесо - парковой местности и тд.. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.
2	История возникновения и развития стрельбы.	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. (беседа в присутствии родителей)	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально подготовительных и специальных упражнений.
5	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.
6	Понятие о выстреле. Виды спортивного оружия	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах. Характеристика, основные части м/ к винтовки (все группы). Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков). Прицельные приспособления, виды, устройство.
7	Основные понятия в стрельбе	«Кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение». «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»).

8	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» (группы винтовочников), для стрельбы из спортивного пистолета; - условия выполнения упражнения ВП-1, МВ-1, ВП-2 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий пулевой стрельбой. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления

Учебный план технической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела
1	Техническая подготовка – должна быть направлена на освоение техники выстрела	- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, - изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, - изготовка для стрельбы «стоя» (винтовка), - изготовка для стрельбы из пистолета, - прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом, - управление спуском (плавность, «неожиданность»), - дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, - по белому листу и мишени, - на «кучность» и совмещение. Расчет и внесение поправок.

Основные правила проведения занятия.

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Предполагаемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -история возникновения и развития пулевой стрельбы; -основные понятия в пулевой стрельбе -значение соревнований, виды, правила.	-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; - соблюдать правила дорожного движения; -применять на практике понятия в пулевой стрельбе, правила соревнований
2	Общая физическая подготовка	- Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр и подвижных игр для развития техники бег, выносливости, внимания, координации.	- Должны уметь: - выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть в спортивные и подвижные игры для развития общей и статической выносливости, координации, внимания;
3	Специальная физическая подготовка	-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных пулевиков; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	-выполнять упражнения на развитие мышечных ощущений, координированности, выносливости силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства

			времени.
4	Техническая подготовка	Знать технику выполнения выстрела	- анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -принимать изготовку для стрельбы "стоя", "лежа". -выполнять прицеливание с открытого и диоптрического прицела; -управлять спуском и дыханием; -выполнять выстрел "в район колебаний", "на кучность", "на результат".
5	Контрольные и переводные испытания	- методы проведения (соревнования); - нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
6	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;	Участие в соревнованиях.

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

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)
	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	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах

	(не менее 7 с)	(не менее 7 с)
--	----------------	----------------

КОНТРОЛЬНЫЕ (январь-февраль) НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
ОФП	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжки со скакалкой без остановки	30	25	20	30	25	20
Отжимание от пола	17	15	12	10	9	8
Бег на 500 м	3.00	3.05	3.10	3.10	3.15	3.20
Подъем туловища из положения лежа	30	26	20	20	17	15
Наклон вперед, стоя на возвышении	+7	+5	0	+7	+5	0
СФП						
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя	2 мин	1,5мин	1мин	1,5мин	1мин	40сек
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	15сек	10сек	7сек	15 сек	10сек	7сек

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ (май)

Контрольные упражнения	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
ОФП	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжки со скакалкой без остановки	35	27	22	35	27	20
Отжимание от пола	18	16	13	12	10	9
Бег на 500 м	2,50	3,00	3,05	3.00	3.05	3.10
Подъем туловища из положения лежа	32	26	20	25	20	15
Наклон вперед, стоя на возвышении	+7	+5	0	+7	+5	0
СФП						
Удержание винтовки	4 мин	3,5мин	3 мин	3 мин	2,5 мин	2 мин

в позе- изготовке для стрельбы стоя						
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	18 сек	12 сек	8 сек	18 сек	12 сек	8 сек

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

По общей физической подготовке:

1. Прыжки со скакалкой без остановки.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3. Бег на 500 м, на 1000 м.
4. Подъем туловища из положения лежа
5. Наклон вперед, стоя на возвышении

По специальной физической подготовке:

1. Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя
2. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах

Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение (далее - и.п.) - упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. - основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки - один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. - стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.
3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком «-», ниже (касание пола пальцами или ладонями) - знаком «+».

Бег на 1000/ 500 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Критерием служит время бега.

Удержание винтовки в позе изготовки стоя.

И.п. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу.

Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

Ноги -ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; *Туловище*, все мышцы участвующие в удержании системы «стрелок - оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); *левая рука - подпорка*, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; *пальцы кисти левой руки* согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; *затыльник приклада* упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; *локоть правой руки* опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; *голова* - лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; *позвоночник* - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. 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.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.

10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИиС,1967.

11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционноиздательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.

12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.

13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.

14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.

15. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорт- туризма от 16.04.2010г. №361.

176. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.

17. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

18. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012.

План дистанционного обучения по стрельбе

Утренняя гимнастика стрелка

Важной составной частью физической подготовки стрелка является утренняя гимнастика. Как показала практика, она имеет значение не только в качестве оздоровительного мероприятия, но и при подборе соответствующих упражнений как часть специальной физической подготовки, т.е. средство, способствующее развитию определенных физических качеств, необходимых стрелку.

Известно, что систематические занятия утренней гимнастикой — эффективное средство подготовки организма человека к предстоящему рабочему дню. Оно позволяет активизировать деятельность человека после ночного сна, придает бодрость, укрепляет здоровье. Однако многие стрелки, в том числе высокой квалификации, занимаются утренней гимнастикой от случая к случаю. Некоторые просто ленятся, а многие откровенно говорят, что не знают, как составить для себя комплекс упражнений, который бы способствовал выработке необходимых качеств и тонизировал «проснувшийся» организм.

Очень важны для стрелка упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, голеностопные суставы, упражнения на координацию движений.

Специальные упражнения на расслабление мышц помогут привить навык более рационального расходования силы и увеличить выносливость.

Во время стрельбы спортсмен значительное время находится в статическом положении, поэтому в утренней гимнастике следует предусмотреть и корректирующие упражнения.

Стрелку приходится часто задерживать дыхание, поэтому процесс выполнения упражнений иногда происходит в условиях кислородной недостаточности. Следовательно, стрелку нужно включить в утреннюю гимнастику упражнения, которые усиливают деятельность дыхательного аппарата.

В предлагаемой статье даются примерные комплексы упражнений, составленные с учетом перечисленных выше требований. Каждое упражнение целесообразно выполнять по 4—6 раз в зависимости от пола, возраста и физических возможностей занимающегося, а так же от сложности упражнения.

Перед началом выполнения комплекса, а также в конце его рекомендуется 30—40 секунд ходить на месте в помещении и 1—2 минуты ходить и бегать, если гимнастика проводится на открытом воздухе. Очень полезно включать в утреннюю гимнастику элементы ритмической гимнастики или быстрых танцев.

Ходьбу и бег следует начинать в медленном темпе, постепенно повышая его, а в конце снова замедляя. Можно применять и другие упражнения с тренажерами перед зеркалом, чтобы контролировать свои действия. Из предлагаемых ниже упражнений (см. рисунки) можно составить комплексы утренней гимнастики, которые спортсмен и его тренер считают наиболее рациональными для проведения в определенном периоде подготовки.

После утренней гимнастики очень полезны само-массаж и водные процедуры.

1. И. п. — основная стойка. 1 — встать на носки, руки в стороны ладонями вверх — вдох; 2 — руки вперед ладонями книзу, кисти соединить; левую ногу с оттянутым носком вверх, встав на полную ступню правой ноги, — выдох; 3 — приставить левую ногу, встать на носки, руки за голову — вдох; 4 — и. п. — выдох. Повторить, поднимая вверх правую ногу.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч. 1 — руки через стороны вверх, пальцы переплести ладонями вверх — вдох; 2 — повернуть туловище влево, наклониться, руки вниз, повернуть туловище вправо — выдох; 3 — выпрямиться, руки вверх, повернуть туловище в и. п. — вдох; 4 — и. п. — выдох. Повторить, поворачивая туловище вправо.

3. И. п.— основная стойка. 1 — встать на носки, руки в стороны ладонями кверху — вдох; 2 — наклониться вперед, левую ногу назад («ласточка») — выдох; 3 — выпрямиться, приставить левую ногу, встать на носки, руки за голову — вдох; 4 — и. п.— выдох. Повторить, поднимая назад правую ногу.

4. И. п.— основная стойка. 1 — согнутую левую ногу вверх, носок оттянут, руки на пояс — вдох; 2 — левую ногу вперед, наклониться, вытянув вперед руки, кисти соединить — выдох; 3 — приставить левую ногу, встать на носки, руки в стороны ладонями кверху — вдох; 4 — и. п.— выдох. Повторить, поднимая вперед правую ногу.

5. И. п.— основная стойка. 1— левую ногу назад на носок, левую руку вверх, правую назад, сжать кулаки — вдох; 2 — перенести тяжесть тела на левую ногу, носок правой ноги оттянут, руки за голову — вдох; 3 — перенести тяжесть тела на правую ногу, руки в стороны ладонями книзу — выдох; 4 — и. п.— выдох. Повторить, отставляя назад правую ногу.

6. И. п.— основная стойка. 1— встать на носки, руки вверх — вдох;
2 — присесть на носках, руки назад — выдох; 3 — встать, левую ногу вперед, носок оттянут, руки в стороны ладонями кверху — вдох; 4 — и. п.— выдох. Повторить, поднимая вперед правую ногу.

7. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. 1 — руки вперед; 2 — руки в стороны ладонями кверху — вдох; 3 — согнуть руки, сжав кулаки,— выдох; 4 — и. п.— выдох.

8. И. п.— основная стойка. 1— левую ногу назад на носок, руки вверх — вдох; 2 — перенести тяжесть тела на левую ногу, носок правой ноги оттянут, руки в стороны ладонями книзу — выдох; 3 — перенести тяжесть тела на правую ногу, руки за голову — вдох; 4 — и. п.— выдох. Повторить, отставляя назад правую ногу.

9. И. п.— лежа в упоре на стуле или другой опоре. 1 — опуститься на согнутых руках, левую ногу вверх — вдох; 2 — и. п.— выдох; 3 — опуститься на согнутых руках, правую ногу вверх — вдох; 4 — и. п.— выдох.

10. И. п.— сидя на стуле, руки на бедрах. 1 — откинуться на спинку стула, руки в стороны, ноги вперед— вдох; 2 — согнуть руки к плечам, сжав кулаки, левую ногу вверх — вдох; 3—4 — и. п.— выдох. Повторить, поднимая вверх правую ногу.

	Упражнение	Время
1	Удержание оружия: • Пистолет (гантеля)	По схеме «волна» 20 секунд держите - 20 секунд отдых, 25х25, 30х30, 40х40, 60х60, и обратно - 40х40.... После этого перерыв 20 минут, после этого повторяем
2	Упражнения для плечевого пояса: • ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны, фиксируем на уровне плеч, затем медленно опускаем руки	Три подхода по 10 подтягиваний. Отдых между подходами 1 минута
3	Приседания (отдых между подходами 1 мин)	Количество подходов пять, количество приседаний в каждом подходе: 1 – 16 раз 2 – 18 раз 3 – 16 раз 4 – 16 раз 5 – 21 раз
4	Упражнения в расслаблении Упражнения для рук: • стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем	5 минут

предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево. Упражнения для ног: • сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; • стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская захват, «бросить» ногу книзу.	
---	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Козырев Алексей Анатольевич

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022