

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «СШОР № 1
Белгородской области»
Е.А. Рогов
«27» декабря 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

Срок реализации: 46 недель

Разработчик программы: государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 Белгородской области»

г. Белгород
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	4
3. Методическое обеспечение программы	8
4. Воспитательная работа	30
5. Ресурсное обеспечение программы	31
6. Информационного обеспечения программы	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта пулевая стрельба предназначена для детей и взрослых, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на программы спортивной подготовки. Имеющие медицинский допуск по заявлению родителей зачисляются в спортивно-оздоровительную группу (далее – СОГ).

Программа непосредственно связана с развитием пулевой стрельбы как вида спорта, формированием здорового образа жизни и направлена на воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми обучающимися.

Пулевая стрельба имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает подростков от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Срок реализации программы – 46 недель.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое воспитание, разностороннюю физическую подготовку, овладение элементами пулевой стрельбы, в выборе спортивной специализации. Программа реализуется с акцентированием на физической подготовке стрелка с введением упражнений по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов зрения.

Краткая характеристика вида спорта. Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62—9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он 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.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий пулевой стрельбы для занимающихся начального возраста, так и для подростков, не прошедших отбор для занятий пулевой стрельбы по спортивной программе.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди населения, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к освоению спортивной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

Ожидаемые результаты.

Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия. Формирование интереса к регулярным занятиям по пулевой стрельбе. Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня.

В результате выполнения программы **обучающиеся должны знать:**

- Набор физических упражнений для зарядки;
- Правила поведения на спортивных занятиях, правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- Санитарно-гигиенические нормы, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма спортсмена, правила их применения;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья, значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- Основные понятия, термины пулевой стрельбы;
- Правила соревнований по пулевой стрельбе.

обучающиеся должны уметь:

- Усвоить основные жизненно необходимые навыки: бег, ходьба, лазание, равновесия;
- Применять правила безопасности на занятиях;
- Владеть основами гигиены;
- Самостоятельно показывать физические упражнения;
- Выполнять дома зарядку;
- Выполнять правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях.
- Правильно ухаживать за спортивным оружием: перед началом и после проведения стрельб;
- Выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность»;
- Выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- Уметь определять среднюю точку попадания (СТП).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. По достижении 9 лет обучающиеся, выполнив контрольные упражнения (нормативы), могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года по программе спортивной подготовки.

Учебный год составляет 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Количество занятий в неделю – 3 раза по 1,30 астрономических часа. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение тренировочного года.

Тематическое планирование	
Содержание	Кол-во часов
Теоретический материал	
Психологическая подготовка	9
Терминология в пулевой стрельбе	1
История пулевой стрельбы, понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека	3
Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	3
Требования по технике безопасности на занятиях	1
Антидопинговые правила	1
Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	3
Восстановительные мероприятия	3
ИТОГО	24
Практический материал	
Общая физическая подготовка	105
Специальная физическая подготовка	28
Технико-тактическая подготовка	50
ВСЕГО	207

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающегося;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающихся.

Наполняемость групп и режим работы

Миним. возраст для зачисления	Минимальное число в группе (чел.)	Максимальное число в группе (чел.)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
7	10	30	4.5	207

Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Все го
		январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия														
1.	Психологическая подготовка	1		1	1	1			1	1	1	1	1	9
2.	Терминология в пулевой стрельбе		1											1
3.	История пулевой стрельбы, понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека	1		1			1							3
4.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	1		1		1								3
5.	Требования по технике безопасности на занятиях	1												1
6.	Антидопинговые правила											1		1
7.	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль		1		1				1					3
8.	Восстановительные мероприятия						1			1		1		3
Всего часов:		4	2	3	2	2	2		2	2	1	3	1	24
Практические занятия														
1.	ОФП	9	7.5	8.5	8	8	12.5		9.5	12.5	10.5	8.5	10.5	105
2.	СФП	2	2	3	3	3	3		3		3	3	3	28
3.	ТТП		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	50
Всего часов:		15	16.5	19.5	18	18	22.5		19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	207

Основными формами занятий в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия с отдельными обучающимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов. Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Способы определения результативности

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности и желание продолжить занятия по виду спорта пулевая стрельба.

2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Спорт и физическая культура в регионе. Интересные истории из области физической культуры и спорта, примеры ведущих спортсменов.

2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России, спортсменов Белгородской области.

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.

9. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.

10. Прицельные приспособления, виды, устройство.

11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение».

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»;
- «жданный - 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.

22. 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.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена:

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 психическое состояние 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 целеустремлённого бороться за победу.

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

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

Психологическая напряжённость 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 само регуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
- само убеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- само приказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

2. Приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбуждённом состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.

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

1. 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;
 - само приказы: «Отдай всё и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;
2. Приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий,
- направленные на повышение уровня возбуждения:
 - регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
 - использование элементов разминки;
 - возбуждающие приёмы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

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

Планы антидопинговых мероприятий

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

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

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

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
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	

Медико-биологическое тестирование и контроль

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление ею ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень спортсменов на всех этапах подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. В спортивной подготовке велико значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможности переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, снимается электрокардиограмма и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса,

функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологическому контролю.

Психологический контроль представляет собой специальную ориентацию и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии боксом (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы, как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль – это контроль на уровне сборных команд страны, который осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в составе нескольких специалистов: биохимика, физиолога, психолога, врача, тренера. Данное комплексное обследование спортсменов предоставляет полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

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.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

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;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.
- Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.
- Медико-биологические средства восстановления:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, витаминизация.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на спортивно-оздоровительном этапе.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы тренировочных нагрузок.

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 выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряжённых тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

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

Практическая подготовка

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 «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 изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
 12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
 13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
 14. Освоение изготовления 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.

Технико-тактическая подготовка

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие. Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела

Выстрел – это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из элементов:

- подготовка-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, тонко дозированный;
- дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки - винтовочники должны знать:

- нулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; была чуть приподнята;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);
- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20 градусов) к направлению стрельбы;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука выдвинута вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнём и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное

удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;

- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- прицеливание – в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание – задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на
- спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;
- выполнение «выстрела» без патрона – многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) ещё одну очень вредную ошибку – «дёргание».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебных занятий на спортивно-оздоровительном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить. Закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени №7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большего размера, чем мишень №7, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени №7 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №7;
- стрельба на совмещение, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельбы с корректировкой и само корректировкой;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» её с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки». Расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определённой модели;
- мишень 37 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами 8 мм;
- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») в смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте

барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличить до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лёжа» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «лёжа»

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами – малые величины.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 м, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусов в цель системы «стрелокоружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелокоружие» (параллельные колебания), приводит к её отклонению; если оно равно 0,26 мм, то влечёт за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм – двух зачётных очков;
- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;
- сравнительно небольшая начальная скорость полёта пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом её, что требует от стрелка более

длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия, так как оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7, 5 Джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений, хранить и использовать в школах, домах творчества, кружках для работы с подростками при клубах и в домашних условиях;
- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;
- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе обучение ведётся в изготовке, имитирующей стрельбу «лёжа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лёжа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки ИЖ-38).

Преждевременный переход к стрельбе из высококласного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие», не возникало излишнее напряжение.

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно тоже, что во всех положениях для стрельбы малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях.

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия.

«Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» её с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определённой модели;
- мишень №8 – диаметр «десятки» - 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- корректировка и само корректировка.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» №8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- прикидки, контрольные работы;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок, которое влечёт за собой «дёргание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматической винтовки;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещённости, направления и порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки;
- практика судейства.

Физическая подготовка

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- 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;
- 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 (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений.

Общезначительная подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Средства общей физической подготовки (ОПФ): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьёзное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка (СПФ) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке – подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка (СФП) должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определённых групп мышц;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия,

произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;

- повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

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

Статическая силовая выносливость – способность стрелка, находящегося в определённой позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

- выполнять движение в темпе, с определённым числом этих движений в единицу времени;

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Координация – способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперёд по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- 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.

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

Разминка

Продолжительность учебного занятия в спортивно-оздоровительных группах – 1 час 30 минут (45 мин с перерывом 15 мин). Из этого количества времени на выполнение физических упражнений нужно выделять в спортивно-оздоровительных группах 20-25 минут. Это время нужно поделить на две части.

Задача первой – подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно-тренировочном занятии работе.

Задача второй – снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинать учебно-тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительной направленности, и упражнений специальной физической направленности.

Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения обучающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приёмы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу – становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;
- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на бег, с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приёмы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма обучающихся.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание.
- стоя от стены на расстоянии шага упереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;

- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

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

Упражнения для туловища:

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

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;

- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спинку и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

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

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

Упражнения равновесия в позах:

- «ласточка»: и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;

- «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);

- равновесие позы: и.п. – основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психо - функционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические 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, определённый 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:

- изменение освещённости в тире;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, 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 чёткость 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.

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

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Тренер-преподаватель, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением занимающихся во время тренировочных занятий. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать занимающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Контрольные нормативы, которые позволяют следить за уровнем физических качеств обучающихся в течении года

- 1 Бег 1000 метров со старта (мин, с).
- 2 Сгибание и разгибанию рук в упоре лежа.
- 3 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

- 4 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).
- 5 Кистевая динамометрия (кг).
- 6 Прыжки на гимнастической скакалке без остановки (количество раз).

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование и спортивный инвентарь

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный стрелковый тир с рубежом – 10 метров, сейф для хранения оружия и инвентаря.

Для обучения стрелков рекомендуется минимальный перечень оборудования и инвентаря:

Оборудование: спортивное и пневматическое оружие технические средства подготовки (предметы, увеличивающие вес оружия), мишенные установки, наглазники, наушники, отвертки.

Учебно-методическое пособие: наглядные пособия (плакаты).

Оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
6.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
7.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
8.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
10.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
11.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	

12.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
13.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
14.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
15.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
17.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире	1
		штук	
18.	Столик стрелковый	на стрелковое место в тире	1
		штук	
19.	Табуретка (стул) для стрелка	на стрелковое место в тире	1
		штук	
20.	Труба зрительная	на стрелковое место в тире	1
		штук	
21.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир	1
		штук	
22.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир	1
		штук	
23.	Электронная мишенная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире	1
		штук	

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт Стрелкового союза России <https://shooting-russia.ru/> ru/
2. Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт ФГБУ ФЦПСР [Электронный ресурс, электронная версия сборник материалов]. URL: http://sport-rezerv.ru/scientific_hfirt/page/2/

ЛИТЕРАТУРА

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.: ДОСААФ, 1960.
6. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Изд. Советский спорт, 2005.
14. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.