

Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
комплексная детско-юношеская спортивная школа «Невские Звезды»*

ПРИНЯТА

на заседании педагогическом
совете СПб ГБОУ ДОД
КДЮСШ «Невские Звезды»
протокол № 3
от «29» декабрь 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ
«Невские Звезды» М.С. Данилейко
Приказ № _____
«29» _____ 2016 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «Пулевая стрельба»**

Срок реализации Программы: 8 лет
Ф.И.О., должность разработчика Программы:
Миронова Светлана Вячеславовна,
инструктор – методист СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ
«Невские Звезды»

Санкт-Петербург
2016 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта пулевая стрельба (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

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

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 27.03.2013 г. №146 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба»

- от 16.02.2015 г. №131 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. №146 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба»

- от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- и Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по *пулевой стрельбе* (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

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

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

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пулевой стрельбе в СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пулевой стрельбе, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

1.1 Характеристика пулевой стрельбы, отличительные особенности

История пулевой стрельбы имеет достаточно давние корни. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе. Сначала из гладкоствольных ружей. А создание нарезного оружия обусловило развитие такого вида спорта - как пулевая стрельба.

Современная пулевая стрельба является одним 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 - пуль. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Пулевая стрельба является Олимпийским видом. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

С первого взгляда пулевая стрельба мало чем напоминает спорт в обычном понимании этого слова. Статичность присущая пулевой стрельбе (за исключением скоростных видов стрельбы) – определяет этот вид спорта. Неподвижная изготовка, почти неприметные, редкие скупые движения и снова неподвижность прицеливания. По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности пулевая стрельба не имеет себе равных. В отличие от других видов спорта, где спортсмены состязаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Здесь важно уметь владеть собой, показать координацию, статическую выносливость, противостояние стрессам, эмоциональную устойчивость.

Перед соревнованиями и во время них спортсменов охватывает волнение, однако, такого отрицательного воздействия этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы, умения отключиться от окружающей среды и проявить усиленное внимание и мышечную память.

Меткая спортивная стрельба является сложно-координационным навыком, приобретение которого, складывается из продолжительных тренировок по отработке техники выстрела, умения управлять своим психо-эмоциональным состоянием, трудолюбия и желания добиться результатов. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого

труда и времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, на систематическое совершенствование ее элементов, на закрепление и совершенствование приобретенных навыков. Занятия спортивной пулевой стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, трудолюбие и волю к победе.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств как: координация, устойчивость, статическая выносливость. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, судей, не реагировать на шум, разговоры и т.п., подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Пулевая стрельба, в отличие от многих видов спорта, не является зрелищной и требует пропаганды и популяризации, введения в тренировочные занятия игровых методов, позволяющих снимать статическое напряжение, улучшать координацию, повышают двигательную активность.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Рассматривая подготовку стрелка как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки стрелка. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные)

соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки стрелка является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение стрелка состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в пулевой стрельбе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*.

Стрелковый спорт имеет определенную специфическую особенность в работе со стрелками, отражающую специфику пулевой стрельбы. Основой направленности тренировки стрелка является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения стрельбы из избранного вида оружия. Спортивные результаты и достижения стрелков-спортсменов определяются уровнем тактической и технической подготовленности.

Тренированность стрелка-спортсмена характеризуется степенью специализированности методико-технологических, технических, тактических знаний, умений и навыков используемых для выполнения наиболее эффективной модели прицельного выстрела.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и пулевой стрельбы, возрастных физиологических и психологических особенностей обучающихся, практического опыта и разработок тренеров-преподавателей КДЮСШ «Невские Звезды» по пулевой стрельбе, а также опирается на новейшие разработки в области спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

В условиях социально-экономических преобразований в обществе, изменения требований к учреждениям дополнительного образования, изменения нормативных требований по пулевой стрельбе, в частности принятие федерального стандарта по спортивной подготовке по пулевой стрельбе, встал вопрос о необходимости внесения изменений в содержание и структуру программы по пулевой стрельбе.

Программный материал конкретизирован под отделение пулевой стрельбы КДЮСШ «Невские Звезды» с учетом изменений в режиме учебно-тренировочных занятий, возраста занимающихся, введения занятий по пневматике с групп начальной подготовки, акцентирование на физической подготовке стрелка (как общей, так и специальной), расширенный раздел по психологической подготовке стрелка-спортсмена по этапам подготовки.

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка стрелков делится на три этапа, каждый из которых является звеном в общей системе подготовки и связан с определенным возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

Этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки - группы НП-1, НП-2; НП-3;
- 2) этап начальной специализации – группы ТЭ-1, ТЭ-2;
- 3) этап углублённой специализации – группы ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5;

В ходе учебно-воспитательной работы на каждом их 3-х взаимосвязанных этапов многолетней подготовки стрелков решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

1. Формирование интереса и сознательного отношения к занятиям спортом, пулевой стрельбой в частности;
2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
3. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость);
4. Утверждение здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств обучающихся;
5. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок при стрельбе;
6. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
7. Изучение материальной части оружия;
8. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия;
9. Участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов I юношеского, III или II взрослых спортивных разрядов.
10. Судейская и инструкторская практика

На этапе начальной и углублённой специализации на тренировочном этапе:

1. Дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств;

2. Дальнейшее укрепление и сохранение здоровья и закаливание организма обучающихся;
3. Закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
4. Повышение уровня общей психологической подготовленности;
5. Повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия, выработка прочных нервно-мышечных связей, необходимых для данного вида спорта;
6. Участие в соревнованиях классификационных и календарных, выполнение нормативов II и I разрядов, норматива КМС (желательно);
7. Достижение стабильности высоких спортивных результатов;
8. Твердое усвоение обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
9. Судейская и инструкторская практика.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	8
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	2	12	6
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	12	6

Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы отделения. Общее количество групп регламентируется планом – комплектования, который рассчитывается исходя из муниципального задания.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является общий и перспективный план подготовки. К общим планам работы отделения относятся:

- план объема тренировочных нагрузок:

Этапы подготовки	Год обучения	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Начальной подготовки	1-й год	6	312
Начальной подготовки	2-3-й год	8	416
Тренировочный этап (начальной специализация)	1-й год	12	624
Тренировочный этап (начальной специализация)	2-й год	12	624
Тренировочный этап (углубленная специализация)	3-й год	18	936
Тренировочный этап (углубленная специализация)	4-й год	18	936
Тренировочный этап (углубленная специализация)	5-й год	18	936

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет может быть сокращен не более чем на 25%.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год во всех группах начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды в общеобразовательных школах, при необходимости, тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс осуществляется в течение календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - академический час 45 минут.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Примерный учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели для групп спортсменов в пулевой стрельбе

Таблица № 3

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		Периоды обучения на этапах подготовки						
		1	2-3	1	2	3	4	5
		Максимальная недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	12	18	18	18
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах						
		3	3	3	3	3	3	3
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	30	40	60	60	80	80	80
2	Общая физическая подготовка, час	30	40	80	80	100	100	100
3	Специальная физическая подготовка, час	35	45	80	80	120	120	120
4	Избранный вид спорта: пулевая стрельба	125	170	240	240	410	410	410
	Техническая подготовка, час	115	130	160	160	250	250	250
	Тактическая подготовка, час	0	20	40	40	80	80	80
	Контрольные стрельбы, час	10	20	40	40	80	80	80
5	Специальные навыки	40	45	50	50	50	50	50
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	40	60	60	60	60	60	60
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия, час	4	4	20	20	50	50	50
8	Инструкторская и судейская практика, час	2	4	20	20	30	30	30
9	Контрольные и переводные нормативы	4	4	4	4	6	6	6
10	Участие в соревнованиях, час	2	4	10	10	30	30	30
	Всего часов за 52 недели:	312	416	624	624	936	936	936

Примерный годовой план подготовки для групп начального этапа 1 года (6 часов в неделю)

Таблица № 4

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
2	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	35
4	Избранный вид спорта: пулевая стрельба	10	11	11	12	11	11	12	12	12	11	6	6	125
	Техническая подготовка	9	10	10	11	10	10	11	11	11	10	6	6	115
	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Контрольные стрельбы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
5	Специальные навыки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	40
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	40
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
9	Контрольные и переводные нормативы	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
10	Участие в соревнованиях	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
Итого:		29	28	27	31	28	26	31	30	32	26	12	12	312

Примерный годовой план подготовки для групп начального этапа 2-3 года (8 часов в неделю)

Таблица № 5

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	40
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	40
3	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	4	5	4	4	2	2	1	45
4	Избранный вид спорта: пулевая стрельба	16	16	16	18	18	14	16	16	16	12	6	6	170
	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	6	6	130
	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	2	0	0	0	20
	Контрольные стрельбы	2	2	2	3	3	2	2	2	2	0	0	0	20
5	Специальные навыки	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	2	2	45
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	60
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	4
9	Контрольные и переводные нормативы	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
10	Участие в соревнованиях	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	4
Итого:		42	39	42	41	43	35	40	37	40	30	14	13	416

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 1-2 года (12 часов в неделю)

Таблица № 6

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	5	6	6	6	6	5	6	6	6	3	3	2	60
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
4	Избранный вид спорта: пулевая стрельба	20	24	23	24	24	21	24	23	23	16	12	6	240
	Техническая подготовка	14	16	15	16	16	15	16	15	15	10	6	6	160
	Тактическая подготовка	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	0	40
	Контрольные стрельбы	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	0	40
5	Специальные навыки	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	50
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	60
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	0	20
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	20
9	Контрольные и переводные нормативы	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
10	Участие в соревнованиях	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	10
Итого:		57	60	59	60	59	57	61	59	60	48	26	18	624

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 3 года (18 часов в неделю)

Таблица № 7

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	4	4	80
2	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	4	4	100
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	5	120
4	Избранный вид спорта: пулевая стрельба	37	39	40	40	37	33	40	40	38	38	16	12	410
	Техническая подготовка	24	24	24	24	22	20	24	24	22	22	10	10	250
	Тактическая подготовка	7	7	8	8	7	7	8	8	8	8	2	2	80
	Контрольные стрельбы	6	8	8	8	8	6	8	8	8	8	4	0	80
5	Специальные навыки	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2	0	50
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	6	6	6	6	6	5	6	6	6	4	3	0	60
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	5	4	5	4	4	4	5	5	5	3	3	3	50
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	30
9	Контрольные и переводные нормативы	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	6
10	Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	0	30
Итого:		88	87	90	88	85	79	90	90	91	81	39	28	936

Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 4-5 года (18 часов в неделю)

Таблица № 8

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	5	5	5	6	6	5	6	5	6	6	3	2	60
2	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	7	8	8	8	4	3	3	80
3	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9	6	6	100
4	Избранный вид спорта: пулевая стрельба	41	42	42	42	42	39	43	43	43	41	28	24	470
	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	14	290
	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	8	8	6	4	4	80
	Контрольные стрельбы	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9	6	6	100
5	Специальные навыки	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	3	50
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	6	6	5	5	5	5	6	6	6	4	3	3	60
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	2	50
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
9	Контрольные и переводные нормативы	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	6
10	Участие в соревнованиях	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	0	30
Итого:		82	84	83	84	84	77	88	87	91	78	53	45	936

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица):

- теоретическая подготовка в объеме не менее от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 40 % от общего объема учебного плана;
- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Таблица №9

Разделы подготовки	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая и специальная физическая подготовка (%)	25	25	25	25
Теоретическая подготовка (%)	10	10	10	10
Избранный вид спорта (%)	40	40	40	40
Специальные навыки(%)	15	15	15	15
Работа со спортивным оборудованием(%)	10	10	10	10

2.3 Навыки в других видах спорта

Для повышения профессионального мастерства в избранном виде спорта (пулевая стрельба), необходимы определённые навыки в лёгкой атлетике, гимнастике, лыжном спорте, гребле. Особое место отводится общеразвивающим упражнениям, состоящим из несложных, элементарных движений тела и его частей.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, используются для физического развития, улучшения здоровья и

функциональных возможностей организма. Различные сочетания всевозможных действий телом и его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов (гимнастическая палка, гантели, обруч), смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)

3.1.1 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФКиС

В нижеприведенной таблице отмечены рекомендуемые темы для проведения теоретической подготовки для обучающихся на всех этапах подготовки.

Таблица №10

№	Содержание теоретической подготовки	НП		ТГ				
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	x	x	x	x	x	x	x
2	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	x	x	x				
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			x	x	x	x	x
4	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления		x	x	x	x	x	x
5	Общие сведения о выстреле	x	x	x				
6	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	x	x	x	x	x	x	x
7	Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире	x	x	x	x	x	x	x
8	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			x	x	x	x	x
9	Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	x	x	x	x	x	x	x
10	Общая и специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x
11	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	x	x	x	x	x	x	x
12	Правила соревнований. Их организация и проведение.	x	x	x	x	x	x	x

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России. Успехи советских и российских стрелков на международных соревнованиях – чемпионатах Мира, Европы. Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований. Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе.

Тема 2. Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки

Гигиена. Закаливание, режим и питание стрелков. Общие требования к питанию и отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена питания. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания. Требования к питанию. Питание в день соревнований. Меры

личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Понятие о заразных заболеваниях. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Тема 5. Общие сведения о выстреле

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные. Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

Тема 6. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы. Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы,

их устройство. Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Тема 7. Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире.

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования.

Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельб. Обязанности, ответственность и контроль руководителя стрельбы по обеспечению мер безопасности при организации проведении занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности, формирование двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма, развитие двигательных качеств, необходимых стрелку. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее физиологические и психофизические показатели.

Тема 9. Техника выполнения выстрела из различного оружия. Техническая подготовка. Тактика стрельбы

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Изготовка. Основные понятия изготовки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе. Особенности изготовки в зависимости от положения для стрельбы или вида

упражнения. Значение однообразия изготовления. *Прицеливание*. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение СТП, поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании. *Глаз и его работа во время прицеливания*. Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа с упора и лежа с применением ружейного ремня. Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения. *Изготовка*. Положение для стрельбы. Применение упора и стрелкового ремня. Жесткость изготовления.

Самопроверка. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Прицеливание. Особенности работы глаз при стрельбе с диоптрическим прицелом.

Режим работы и отдыха глаз. Фокусировка. *Обработка спуска*. Особенность обработки спуска в положении «лежа». Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при идеальной устойчивости.

Дыхание. Задержка дыхания при выстреле на полувывдохе (полувдохе).

Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия.

Изготовка. Особенности изготовления при стрельбе из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения. *Прицеливание*. Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху. *Обработка спуска*. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод. *Дыхание*. Задержка дыхания при медленной стрельбе.

Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6.

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовки. Варианты изготовок для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

Спуск курка. Трудности, возникающие при спуске курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета

Изготовка. Особенности изготовки при медленной стрельбе. *Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического пистолета. *Обработка спуска.* Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического пистолета. Применение различных методов: ускоренный, ступенчато-последовательный, плавно-возвратный.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувывдохе.

Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка.

Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви.

Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики.

Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Тема 10. Общая и специальная подготовка

Задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и совершенствовании

двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники.

Тема 11. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам. Патриотизм, общественно-политическое значение спорта. Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства стрелков. Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в подготовке высококвалифицированного стрелка. Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений. Использование идеомоторных образов в тренировке.

Тема 12. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

3.1.2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему, выносливость к большим статическим нагрузкам,

расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия, напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;

- точно и тонко координированные двигательные усилия, хорошо развитое чувство равновесия,

высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности, способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

укрепление здоровья и нервной системы, подъем функциональных возможностей организма спортсмена, повышение необходимых физических качеств, приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков, повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований,

предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся, повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание, ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изгойке при выполнении стрелковых упражнений, активный отдых для центральной нервной системы.

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

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от спортсменов значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния стрелков после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у спортсменов, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

Специалистами пулевой стрельбы недооценивается значение физической подготовленности для спортивного роста стрелков и достижения ими высоких результатов. Это объяснимо. Стрелку-пулевика, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

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

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь-август», когда юные спортсмены групп начальной подготовки и тренировочных могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно, согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера. Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер должен убедить своих учеников последовать его советам. В летний период спортсмены-члены сборных команд разного уровня, готовясь к ответственным соревнованиям, находятся на тренировочных сборах, где занятия по ОФП входят в общую подготовку.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. 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 должна решать следующие задачи:

тренировка строго определенных групп мышц, повышение специальной выносливости к длительной статической работе, устранение недостатков физического развития, развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

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

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

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

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

следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

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

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

Быстрота - это способность:

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

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

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

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

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

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

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

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания

этих упражнений применяется стандартноповторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

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

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

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

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

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

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

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

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

Произвольное мышечное расслабление - это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях,

техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

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

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

Если стрелковая база имеет хотя бы небольшой спортивный зал, то в группах начальной подготовки и тренировочных 1-го года обучения тренер может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

Разминка

Продолжительность тренировочного занятия в группах начальной подготовки - 1 час 30 минут (45мин. x 2), в тренировочных группах - 2 часа 15 минут (45 мин. x 3), в группах спортивного совершенствования - 3 часа (45 мин. x 4). Из этого количества времени на выполнение физических упражнений можно и нужно выделять в группах начальной подготовки 20-25 минут, в тренировочных группах 25-30 минут, а в группах спортивного совершенствования 30-35 минут. Разумно (рационально) это время поделить на две части. Задача первой - подготовить организм стрелка к предстоящей на тренировочном занятии работе. Задача второй - снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных статических нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце тренировочного занятия.

Начинать тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительный направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности под руководством тренера. Характер выполнения упражнений ОФН должен соответствовать специфике стрелкового спорта. В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача - подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, не спеша, в медленном темпе, с фиксацией позы - задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Спортсмен обязан научиться контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

Во второй части разминки стрелок выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее тренировочное занятие. Готовясь выполнять мысленно упражнения, предназначенные для стрельбы, стрелок должен занять свое место. Не беря в руки оружие, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго

определенной последовательности. Таких действий-выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности. Задача тренера - научить начинающего стрелка выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. Это непросто, но необходимо и полезно. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок обретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности (СФН). Об упражнениях мыслительной направленности несколько подробнее рассказано в разделе «Приложения».

В третьей заключительной части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель - подготовить все группы мышц, участвующих в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение двух или трех элементов в единое действие, координирование целостного выстрела, развитие силовой и статической выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона. Если спортсмен четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с теми нагрузками, которые нужно выполнить на предстоящем тренировочном занятии.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной (идеомоторика) направленности и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков-пулевиков. Многие тренеры сознательно не начинают тренировочные занятия выполнением упражнений общefизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит спортсменов большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению. Стрелки-пулевики выполняют совершенно иные по характеру действия, в основе их лежит не динамика, а статика. То, что является готовностью в других видах спорта, для пулевиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части тренировочного занятия. Состояние готовности стрелка иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику пулевой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их медленно, в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными для подготовки организма спортсмена к выполнению стрелковых упражнений на тренировочных занятиях и соревнованиях. Для освоения мыслительных упражнений требуются значительные усилия и время. К сожалению, методика освоения разработана еще недостаточно глубоко, учебной литературы по этому вопросу немного. Видимо, в этом одна из причин недостаточного внимания к этому виду подведения спортсмена к готовности выполнять предстоящую работу.

В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить короткие паузы-отдых, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от статической работы.

В конце тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общefизической подготовки. Стрелки должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленные напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих - других, чередуя. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно

выполнение таких упражнений удастся не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении ученики должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки. Многообразные по форме строевые упражнения дают возможность управлять большими группами занимающихся. Это бывает необходимо на соревнованиях при их открытии, подъеме флага, торжественных проходах мимо трибун, награждении, спуске флага, в отдельных ситуациях на тренировочных сборах. Строевые упражнения делятся на группы:

строевые приемы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку - рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!»;

построения и перестроения: перед началом занятия для построения подается команда «В одну (две) шеренгу - Становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения - переходы разной сложности из одного строя в другой выполняется тоже по команде;

передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;

размыкание и смыкание: приемы увеличения интервала или дистанции строя или 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 занимающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей и доступны всем. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

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 счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести;

- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны; с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;

- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);

- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов);

- стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), опереться в нее кончиками

пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

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

Упражнения для мышц шеи:

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

Упражнения для ног и тазового пояса:

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

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

Упражнения на развитие координации и равновесия

Выполнение сложных по координации упражнений:

и.п. - основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны:

- левое по часовой стрелке, правое против часовой;

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

Удержание равновесия в позах:

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

«пистолетик» - и.п. - основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;

«цапля» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти 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 4-6секундной 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 68 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1.3 Избранный вид спорта

Техническая подготовка

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

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

Основы техники выполнения выстрела

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

изготовка - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

управление спуском - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- пневматические винтовки: калибр - 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел - планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел - основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;

- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- диоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
- патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» 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 «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- *понятия:*
 - «устойчивость» и «район колебаний»;
 - «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
 - «ожидание» и «встреча» выстрела;
 - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя»

Требования, предъявляемые Правилами соревнований при стрельбе из пневматической винтовки.

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 метров, нужно знать и помнить следующее:

возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к отклонению ее; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм - двух зачетных 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 полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, 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. Опытный тренер по отдаче оружия может визуально оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия. Оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей можно приобрести физическим лицам без специальных на то 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 следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лежа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки ИЖ-22 и ИЖ-38).

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

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно то же, что во всех положениях для стрельбы из 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. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» 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 определенной модели;
- мишень №8 - диаметр 10-ки - 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 предпочел 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 самокорректировка.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» и № 8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов «на кучность» с подсчетом очков при

совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;

- прикидки, контрольные стрельбы;
- турниры, товарищеские встречи;
- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6;
- 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 влечет за собой «дергание» 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 освещенности (переменная облачность), направления и порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;

Правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки;

практика судейства.

Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела

Использование тренажера СКАТТ в значительной степени позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы:

- упрощает подбор оптимальных изготовок в винтовочных упражнениях;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок- оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметке (оценке) выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела, концентрируя свое внимание при их совершенствовании;
- использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора (селекции) выявить перспективных спортсменов и определить им специализацию в дисциплинах (винтовка или пистолет), видах оружия (малкалиберное или пневматическое) и стрелковых упражнениях.

При анализе общей устойчивости оружия можно выделить два компонента: величину пульсации и устойчивость оружия между ударами сердца.



На данном изображении желтым цветом выделен отрезок траектории в момент удара сердца, он показывает величину пульсации, а синим цветом - пауза между сердечными сокращениями. Улучшение этих двух показателей и является целью совершенствования устойчивости оружия. Пульсирующие колебания в такт с ударами сердца передаются на оружие и значительно ухудшают устойчивость. Для снижения этого влияния изготовления совершенствуется. При необходимости в пределах Правил спортивных соревнований изменяется положение подвижных частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, а также подбирается по размеру и удобству специальная экипировка: стрелковая рукавица, куртка, брюки, ботинки.

Добившись минимальных значений пульсации, стрелок переходит к тренировке устойчивости «между ударами сердца». Задача эта более трудная, чем уменьшение пульсации, так как устойчивость «между ударами сердца» достигается многочасовыми тренировками.

Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела. Учитывая, что в удержании оружия участвует большое количество мышц, стрелок должен уметь не просто контролировать какие-то отдельные группы мышц частей тела, а весь комплекс мышц, участвующих в удержании «позы-изготовки» и нажмем на спусковой крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обрести устойчивое равновесие системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере СКАТТ и измеряется в течение последней секунды перед выстрелом. Этот показатель можно охарактеризовать как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше этот показатель, тем лучше устойчивость. Изучая траекторию колебания оружия в точке прицеливания за 0,2 секунды до выстрела, можно судить о том, произошел ли выстрел в фазе движения или в фазе относительной устойчивости. Инструментом определения устойчивости является параметр «L», который показывает, с какой скоростью и амплитудой перемещается траектория колебания оружия по мишени. Измеряется параметр «L» в мм /сек. Средний показатель перемещения траектории у сильнейших стрелков колеблется от 20 до 35 мм /сек.

Используя данные параметры, можно упростить и ускорить процесс совершенствования правильного выполнения выстрела и его отдельных элементов: техники совершенствования мышечных ощущений в изготовке, позволяющих достичь оптимальной устойчивости оружия, точности прицеливания, своевременного нажима на спусковой крючок, восприятия отдачи оружия и отметки (оценки) выстрела.

Тренажер СКАТТ дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов - улучшает эффективность тренировочного процесса.

Техника выполнения выстрела из пистолетов

Стрелки - пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
 - нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
 - пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;
 - основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления:
- открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора;
 - пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;
 - светофильтры, очки;
 - индивидуальная подгонка рукоятки;
 - отладка и регулировка спусковых механизмов;
 - одежда пистолетчика: куртка, обувь;
 - требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к пистолетам и одежде;
 - патроны бокового огня и центрального боя, и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
 - понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
 - правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоев;
 - расчет величины несовмещения 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 пистолета определенной модели (данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах);
 - понятия: «устойчивость» и «район колебаний»;
 - «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
 - «ожидание» и «встреча» выстрела;
 - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);
 - координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
 - условия выполнения различных упражнений по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

Выполнение выстрела из пневматического пистолета

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из пневматического пистолета.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и

поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета:

изготовка - перед выполнением выстрела:

ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);

туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), большем, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров;

голова - недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;

глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;

левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

-указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются **чуть** менее четко, чем прицельные приспособления;

управление спуском - палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

дыхание - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

- однообразии хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок- оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой

выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-1, ПП-2 и ПП-3 в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания **«замирать»**, удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 -15 - 20 секунд на этапе тренировочной подготовки, оптимальной - до 20 -30 секунд на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- умение **контролировать** («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 - ти и более секунд;

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; **этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий;**

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; «яблоко» мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются **чуть менее** отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;

- выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивания дыхания («параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»); при стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

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

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

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 (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание 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 делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе обучения стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий необходимо **освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать** элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);

- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены **без точки прицеливания**; плавный нажим на спусковой крючок, **не прицеливаясь**;

- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» **без пультки** на укороченной дистанции по мишени «белый лист»;

- выполнение выстрелов **с пульткой** на укороченной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;

- выполнение выстрелов **без пультки и с пульткой** на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;

- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- выполнение серий выстрелов из 3-5 пульек в группах начальной подготовки;

- выполнение нескольких серий из 5-ти пульек с коротким отдыхом между ними, отдельных серий из 10-ти пульек и упражнения ПП- 1 по условиям соревнований в тренировочных группах первого года обучения;

- выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между сериями в тренировочных группах 2-го года обучения;

- освоение 1-2-х кратного выполнения упражнений: ПП-2 и ПП-3 по условиям соревнований в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение отметки с пробойной на мишени по достоинству и размещению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер визуально по отдаче может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания;

- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 9 - 11,5 мм, расстояние между габаритами - 8 мм; величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах:

- пистолет ИЖ-46 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 2 мм, в десятке 5-6 «щелчков, на один габарит - 4 «щелчка»;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел 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;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

Формы контроля спортивной формы (подготовленности) занимающихся:

- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов по мишени «белый лист» на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность», количество выстрелов определяет тренер, исходя из подготовленности спортсменов;
- выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат), прикидки, контрольные стрельбы, выполнение упражнений по условиям соревнований, турниры, товарищеские встречи, квалификационные и календарные стрельбы.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу выстрела»;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматического пистолета;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности погодных условий, их влияние: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;

Правила соревнований: положения общие и определяющие стрельбу из пневматического пистолета;

практика судейства.

Тактическая подготовка

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

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

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

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту

информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

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

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

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

- изменение освещенности при переменной облачности;
 - сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
 - несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
 - сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
 - незначительные неисправности 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 четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

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

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

соревнованиями.

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

Морально-волевая и психологическая подготовки

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий пулевой стрельбой.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

сознательности - стрелок осознано, с доверием принимает советы- указания;
систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

3.1.4 Специальные навыки в стрельбе

-умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для пулевой стрельбы навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

-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;

-обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях во время спортивных соревнований.

3.1.5. Работа со спортивным и специальным оборудованием

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подколенник, зрительная труба. Мишени, их размеры. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство.

Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

3.1.6 Требования техники безопасности и предупреждения травматизма

Общие требования безопасности

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при стрельбе из неисправного оружия;
 - при нарушении правил стрельбы;

В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

3. При слабом зрении надеть очки.
4. Положить гимнастические маты на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранный, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. В направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если а их расположении находятся люди.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, По команде тренера организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
4. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию тренера в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите тренеру.
6. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.
7. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на руководителя (инструктора, тренера).
8. К заматиям допускаются только учащиеся, прошедшие медицинский осмотр.

В тире и на стрельбище категорически запрещается:

- проводить стрельбы из неисправного оружия;
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранный) в стороны и в тыл, а также на людей;

- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
- выносить заряженное оружие с линии огня;
- находиться на линии огня, кроме очередной, стреляющей смены);
- оставлять на линии огня заряженное оружие;
- производить стрельбу одновременно из пистолета и винтовки, не соблюдая интервал 10-15 м между стреляющими.

Особые требования:

1. Выдача патронов производится по распоряжению руководителя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.
2. Зарядка оружия производится только на линии огня, после команды руководителя стрельбы «Заряжай!».
3. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.
4. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

Стрелок обязан:

1. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания;
2. Держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
3. По команде «Разряди!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.
4. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт.

3.1.7 Программный материал Группы начальной подготовки 1 года обучения

1. Теоретические занятия. Специальные навыки

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
4. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
5. Виды спортивного оружия.
6. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
7. Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).
8. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
9. Прицельные приспособления, виды, устройство.
10. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
11. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
12. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
13. Осечки, причины, устранение.
14. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
15. 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»).

16. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

17. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

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

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

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

21. Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
 - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
- общие требования к изготовкам:

- для стрельбы «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.

22. Зачеты по теории.

23. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

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

Группы начальной подготовки 2 года обучения

1. Теоретические занятия. Специальные навыки

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
3. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
4. Марки патронов и пневматических пулек.
5. Осечки, причины, устранение (повторение)
6. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической (группы винтовочников).
7. Характеристика, основные части пистолетов: ИЗ-35, ИЖ-ХР-30, пневматического (группы пистолетчиков).
8. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
9. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
10. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
11. Координарование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»).
12. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
13. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
14. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
16. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-2 (винтовка), упражнений : ПП-1 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
17. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

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

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

3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,
- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени,
- освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени;
- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
- 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 между сериями.

10. Контроль спортивной подготовленности:

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

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

12. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, судьи - стажера на линии мишеней.

Тренировочные группы 1- 2-года обучения

1. Теоретические занятия. Специальные навыки

1. Роль и место физической культуры и спорта в современном обществе. Роль и значение юношеского спорта.

2. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

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

5. Основы спортивного питания.

6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта пулевая стрельба, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий).

7. Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

8. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.

9. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34, ИЖ-35, пневматический (повторение).

10. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

11. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

12. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание – проверка понимания сути этих явлений.

13. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).

14. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

15. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

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

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

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

- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»).

16. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

17. Утомление и восстановительные мероприятия.

18. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-4 (винтовка), ПП-2 (пистолет).

19. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыха) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя гимнастика, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.

3. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

7. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

8. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

9. Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

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

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

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

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

15. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

16. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

17. Практические стрельбы:

- на укороченных дистанциях, (периодически)

- по белому листу и мишени.

18. Контроль спортивной подготовленности:

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

- выполнение упражнений по условиям соревнований,

- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера-преподавателя; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия,

20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней.

Тренировочные группы 3- 5-года обучения

1. Теоретические занятия. Специальные навыки

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

3. Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.

4. Основы спортивного питания.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

6. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

7. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.

8. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической, новых моделей.

9. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, пневматического, новых моделей.

10. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».

11. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.

12. Проверка и уточнение понимания терминов:

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

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

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

- координирование удержания позы;

- изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

13. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).

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

15. Важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.

16. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
17. Утомление и восстановительные мероприятия.
18. Самоконтроль, его цель, необходимость.
19. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
20. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: ВП-4 (винтовка), ПП-2 (пистолет), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.
21. Правила финальных соревнований (общие положения).
22. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя гимнастика, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4.
7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела по неподвижной мишени.
10. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на. Сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».
11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
12. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») – выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
13. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
15. Практические стрельбы:
 - на укороченных дистанциях (периодически)
 - по белому листу и мишени.
16. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
17. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
18. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

19. Инструкторская практика: проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

3.1.7 Инструкторская и судейская практика

В группах начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи-показчика. Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

В учебно-тренировочных группах. Работа в качестве помощника тренера на занятиях с группами начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, судьи-информатора, судьи КОР.

3.1.8 Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
4. Психорегулирующая тренировка
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
3. Использование специализированного питания: витамины, соки

4. Гигиенические процедуры

3.1.9 Медицинский контроль

Задачи медицинского контроля:

1. Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям пулевой стрельбой, оценка его функционального состояния.
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии
3. Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов
4. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий
5. Профилактика травм и заболеваний
6. Оказание первой доврачебной помощи
7. Организация лечения спортсменов в случае необходимости

Формы медико-биологического контроля

Таблица №11

Вид	Задачи
1. Углубленное	<ol style="list-style-type: none">1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.
2. Этапное	<ol style="list-style-type: none">1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа
3. Текущее	<ol style="list-style-type: none">1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

3.1.10 Участие в соревнованиях

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по пулевой стрельбе

Таблица №12

соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	4-5	5-6
Отборочные	-	-	2-4	2-4
Подготовительные	-	2-4	3-6	4-7
Основные	-	-	1-2	1-2

3.1.11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Самостоятельная работа проводится под руководством тренера-преподавателя. Самостоятельное изучение учебных фильмов, литературы по избранному виду спорта. Выполнение упражнений по заданию тренера-преподавателя. Летняя оздоровительная кампания. Занятия другими видами спорта в рамках ОФП (велосипед, кросс и т.д.) Восстановительные мероприятия, не требующие участия тренера.

3.1.12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в отделении пулевой стрельбы КДЮСШ «Невские Звезды» состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: • личный пример и педагогическое мастерство тренера; • высокая организация учебно-тренировочного процесса; • атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; • дружный коллектив; • система морального стимулирования; • наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: • торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу; • проводы выпускников; • просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение; • регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; • проведение тематических праздников; • встречи со знаменитыми спортсменами; • экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; • трудовые сборы и субботники; • оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся пулевой стрельбой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила пулевой стрельбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пулевой стрельбе; федеральный стандарт спортивной подготовки по пулевой 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;
- требования техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пулевой стрельбой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в пулевой стрельбе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пулевой стрельбе.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Проводится в конце учебного года. На основании результатов промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап) подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «НЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ»
по годам обучения (юноши)
отделение ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Таблица №13

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Бег 60 м(с)	10,0-10,4	-	-	-	-	-	-	-
2.	Бег 100 м(с)	-	15,4-15,8	15,0-15,4	14,5-15,0	14,2-14,7	14,0-14,5	13,8-14,3	13,5-14,0
3.	Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	4.30,0-4.50,0	4.10,0-4.30,0	3.50,0-4.15,0	3.40,0-4.00,0	3.30,0-3.50,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (кол-во раз)	8	10	10	10-12	12-14	15-18	19-24	22-26
4.	Прыжки со скакалкой без остановки	15 раз	20 раз	20 раз	25 раз	30 раз	35 раз	40 раз	45 раз
5.	Подъем туловища из положения лежа	15 раз	18 раз	20 раз	20 раз	25 раз	30 раз	40 раз	45 раз
6.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	не менее 9 с	не менее 12 с	не менее 12 с	не менее 15 с	не менее 20 с	не менее 20 с	не менее 25 с	не менее 30 с

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «НЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ»
по годам обучения (девушки)
отделение ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Таблица №14

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Бег 60 м(с)	10,4-10,8	-	-	-	-	-	-	-
2.	Бег 100 м(с)	-	17,4-17,8	17,0-17,4	16,8-17,4	16,6-17,2	16,4-17,0	16,2-16,6	16,0-16,4
3.	Бег 500 м (мин, с)	-	-	-	3.00,0-3.20,0	2.40,0-3.00,0	2.25,0-2.45,0	2.10,0-2.25,0	2.00,0-2.15,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (кол-во раз)	4	6	6	6-8	7-9	7-9	9-11	9-11
4.	Прыжки со скакалкой без остановки	15 раз	20 раз	20 раз	25 раз	30 раз	35 раз	40 раз	45 раз
5.	Подъем туловища из положения лежа	10 раз	12 раз	15 раз	20 раз	25 раз	25 раз	30 раз	35 раз
6.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	не менее 7 с	не менее 7 с	не менее 7 с	не менее 9 с	не менее 12 с	не менее 12 с	не менее 15 с	не менее 20 с

**Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «НЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ»
по годам обучения (юноши и девушки)
отделение ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Таблица №15

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
юноши									
1.	Удержание пистолета в позе-изготовке	2.00,0	2.20,00	2.30,00	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.20,0	3.30,0
2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	7.00,0	8.00,0	9.00,0	10.00,0	11.00,0	12.00,0	13.00,0	14.00,0
девушки									
1.	Удержание пистолета в позе-изготовке	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.20,0
2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	5.00,0	6.00,0	7.00,0	8.00,0	9.00,0	10.00,0	11.00,0	12.00,0

4.3. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по предпрофессиональной программе.

Таблица №16

Раздел	Объект контроля	Проходной балл
Теоретическая подготовка	Зачет по билетам по теоретической подготовке (3 вопроса)	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Зачет по нормативам ОФП и СФП (3 вида на выбор тренера)	24 балла
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачёт
Специальные навыки	Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки), зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая подготовка	зачёт
Спортивное и специальное оборудование	Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачёт
Самостоятельная работа	Наличие и заполнение дневника самостоятельной работы (дневник стрелка)	зачёт

Виды контрольных нормативов по ОФП:

бег 30 метров юноши

ТГ-5	4.6	4.7	5.0	5.3	6.0
------	-----	-----	-----	-----	-----

бег 30 метров девушки

ТГ-5	4.7	5.0	5.3	6.0	6.2
------	-----	-----	-----	-----	-----

Прыжки через скакалку юноши / девушки

ТГ-5	Более 22	20	18	16	14
------	----------	----	----	----	----

Прыжок в длину с места юноши

ТГ-5	207 и более	190-206	179-189	160-178	159 и меньше
------	-------------	---------	---------	---------	--------------

Прыжок в длину с места девушки

ТГ-5	195 и более	183-194	182-172	181-170	169 и меньше
------	-------------	---------	---------	---------	--------------

Подъем туловища из положения лёжа юноши / девушки

ТГ-5	Более 22	20	18	16	14
------	----------	----	----	----	----

Отжимание рук лежа в упоре юноши / девушки

ТГ-5	20/18	18/16	16/14	14/12	10
------	-------	-------	-------	-------	----

Виды контрольных нормативов по СФП

Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

СТОЯ	удовлетворительно	хорошо	отлично
ТГ-5	15 минут	17 минут	20 минут

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье)

ТГ-5	20 секунд	25 секунд	30 секунд
------	-----------	-----------	-----------

Оценка равновесия. Стоя на одной ноге с закрытыми глазами без оружия руки опущены либо в стороны. Время отмеряется поочередно на каждой ноге и выводится среднее значение.

ТГ-5	80 секунд	90 секунд	100 секунд
------	-----------	-----------	------------

4.4. Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

4.5 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица № 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников

5.1.1 Список литературных источников для тренеров

1. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
3. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
4. 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.
5. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
6. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке - М.,ФИИС,1967.
7. Киселев Д. П. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия, методические указания , Ульяновск, 2011 г.
8. Кинль В.А. Пулевая стрельба: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности №2114 «Физическое воспитание, 1989 г.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе - М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГДОИФКа, 1987.
10. Корх А. Я. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Изд. «Физкультура и спорт» М.: 1987
11. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. - Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
12. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации - Минск.: БТИФК, 1992.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М. Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
14. Роль представлений в формировании двигательных навыков - Л.,1957.
15. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова - М.: 1997.
16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
17. G.V.Cardew & G.M.Cardew Пневматическое оружие от спускового крючка до мишени. 1995 Перевод И.Г. Рогожкин 2003-2004 г.г.

5.1.2 Список литературных источников для спортсменов

1. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960
2. Киселев Д. П. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия, методические указания , Ульяновск, 2011 г.
3. G.V.Cardew & G.M.Cardew Пневматическое оружие от спускового крючка до мишени. 1995 Перевод И.Г. Рогожкин 2003-2004 г.г.
4. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

5.2 Перечень визуальных средств

1. <http://www.youtube.com/watch?v=ZtU853l1zA> Технологии спорта: пулевая стрельба
2. <http://www.youtube.com/watch?v=bugFVQZj8mk> Пулевая стрельба. Учебное пособие
3. <http://www.youtube.com/watch?v=pdrZrLCuAWs> Техника прицеливания из пистолета

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

5.3.1 Перечень Интернет-ресурсов для тренеров

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки
3. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
4. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
5. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
8. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
9. <http://www.volley.ru/> Всероссийская федерация пулевая стрельба
10. <http://shooting-spb.ru/> Федерация пулевой стрельбы Санкт-Петербурга
11. <http://starsspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»
12. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
13. <http://shooting-russia.ru/> стрелковый союз России
14. <http://www.shooting-ua.com/about.htm> стрелковый портал Украины
15. http://www.shooting-ua.com/books/book_111.htm Юрьев А.А. «Пулевая спортивная стрельба»
16. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"

5.3.2 Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
7. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
8. <http://www.volley.ru/> Всероссийская федерация пулевая стрельба
9. <http://shooting-spb.ru/> Федерация пулевой стрельбы Санкт-Петербурга
10. <http://starsspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»