

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»**

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ «Строитель»

Ткаченко С.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»
для групп спортивно-оздоровительной направленности**

Срок реализации 1 год

Составители: Протасова О.А.

г. Северодвинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
2.1. Организация и режим учебно-тренировочной работы	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	5
3.2. Восстановительные мероприятия.....	20
3.3. План антидопинговых мероприятий	21
3.4. Воспитательная работа	22
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	23
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Годовое тематическое планирование	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 План воспитательной работы	34
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Календарный план.....	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Строитель» (далее МАУ ДО «СШ «Строитель») для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта пулевая стрельба разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Устава МАУ ДО «СШ «Строитель».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса стрелков.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья:
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, профессионального самоопределения обучающихся.
- подготовка стрелков высокой квалификации.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

Цель программы - создание у занимающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и целостное развитие физических и психических качеств.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям по пулевой стрельбе (как мальчиков, так и девочек).
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

3. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности.

4. Обучение основным техническим приёмам стрельбы.

5. Развитие специальных физических качеств, присущих стрелку.

6. Повышение уровня морально-волевых качеств.

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

8. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма.

9. Изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела.

10. Совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливания, управления спуском, дыхание;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительные группы по пулевой стрельбе МАУ ДО «СП «Строитель» (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься пулевой стрельбой.

Комплектование состава занимающихся осуществляется администрацией Учреждения и инструктором по спорту в соответствии с Уставом, Положением о зачислении, переводе и отчислении обучающихся. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленностью занимающихся.

2.1. Организация и режим учебно-тренировочной работы

Начало занятий спортивно-оздоровительных групп в МАУ ДО «СП «Строитель» – 1 сентября. Учреждение организует работу в течение всего календарного года, в том числе выходные, праздничные дни и каникулярное время. В период каникул группы могут работать по специальному расписанию, утвержденному директором, в летнее время по индивидуальным планам занимающихся, в оздоровительных лагерях.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленному инструктором по спорту и утвержденному приказом директора МАУ ДО «СШ «Строитель». Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, в соответствии с календарным графиком и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план у спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 42 недели (сентябрь-июнь).

Режим учебно-тренировочных занятий и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	42 недели	9 лет	10	6	–

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 часов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность учебно-тренировочного процесса на протяжении всего периода занятий.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами занятий являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Содержание занятий	Весь период (часы)	% соотношение
I. Теоретическая подготовка	12	5%
II. Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	38	15%
2. Специальная физическая подготовка	38	15%

3. Избранный вид спорта	101	40%
4. Специальные навыки	38	15%
5. Работа со спортивным и специальным оборудованием	13	5%
6. Самостоятельная работа	12	5%
Итого часов	252	100 %

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Месяцы/ Предметная область	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	38
3.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	4	4	5	4	5	38
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	11	10	11	101
5.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	1	4	4	3	5	5	38
6.	Работа со спортивным инвентарем	2	2	1	1		1	2	1	1	2	13
7.	Самостоятельная работа	2	2	4	2			1	1			12
Общее количество часов		26	26	26	26	18	24	26	26	26	28	252
Количество занятий в неделю		13	13	13	13	9	12	13	13	13	14	126

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся с учётом возраста занимающихся и объёмом имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам с демонстрацией наглядных пособий.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объём знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения.

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.
3. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
7. Прицельные приспособления, виды, устройство.
8. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
9. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
10. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
11. Осечки, причины, устранение.
12. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
13. Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», прицеливания и выжима спуска.
14. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
15. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
16. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
17. 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»; условия выполнения упражнения МВ-2; обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
18. Зачеты по теории.

Практическая подготовка

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; подготовка 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: 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», выстрел без патрона и с патроном.
12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», выстрел без патрона и с патроном.
13. 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.
14. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

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

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

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

Быстрота – это способность:

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

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

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

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

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.

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

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

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

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, то же с гантелями;
- ходьба на носках;

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

Упражнения для туловища:

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

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

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

Упражнения равновесия в позах:

- «ласточка»: и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
- «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);
- равновесие позы: и.п. – основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту;

ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

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

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

и.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперёд 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 вперёд, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают).

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

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

- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

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

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

Тактическое мастерство стрелка состоит в том, чтобы на протяжении всего упражнения, иногда многочасового, уметь контролировать свое состояние, оценивать и регулировать нервно-мышечную готовность к ведению стрельбы, знать симптомы, сигнализирующие об утомлении или готовности продолжить работу.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством стрелка.

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.

Техника выполнения выстрела из пистолета

Стрелки - пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные пистолеты: калибр - 5,6 мм;
- крупнокалиберные пистолеты: калибр - от 7,62 мм до 9мм;
- пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;
- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: 109 - 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 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 «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 изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
 - условия выполнения различных упражнениях по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом.

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 спортивного (стандартного) пистолета по круглой мишени:

- изготовка - перед выполнением выстрела:
- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелокоружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- 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 поворот 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 пальца 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; удерживание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;
- управление спуском – 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 - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;
- выполнение выстрела: соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

В ходе многолетнего учебно-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 расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;

- однообразное выполнение всех элементов изготровки;
- 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 коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготвке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 – 20-ти секунд на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовок и оптимальной - до 20 - 30 секунд на этапе 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 мышц по удержанию пистолета («ровной» мушки в прорези) при прицеливании и закреплении 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 мышц;
- умение при прицеливании контролировать четкость видимости «ровной» мушки в прорези (планке) прицела; просвет между прицельными приспособлениями и «яблоком» (мишенью) воспринимается не столь же отчетливо;
- нажим на спусковой крючок, плавный, при усиливающемся постепенно давлении, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- автономную работу указательного пальца; - доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании 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»);
- 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, показ инструктором по спорту 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 инструктора, попарно друг друга, самого занимающегося 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 инструктора по спорту - вовремя помочь занимающемуся, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе обучения 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 обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

- освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего напряжения) закреплены все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие»; в начале – без пистолета, затем - с пистолетом без выравнивания, уточнения положения мушки в прорези - внимание на руке с оружием;

- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, не прицеливаясь;

- соединение этих элементов выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени – «белый лист»;

- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 4;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 4;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;
- выполнение выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов на полной дистанции;
- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение от 3-х до 10-ти выстрелов по мишеням «белый лист» и № 4 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»; количество выстрелов определяет инструктор по спорту, исходя из уровня подготовленности стрелков;
- выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробоин с центром мишени;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат);
- прикидки, контрольные стрельбы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- выполнение на соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов и установление (повышение) личных рекордов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если ее осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основываясь на следующих педагогических принципах:

- сознательности - стрелок осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое инструктором по спорту 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 психологической подготовки 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 занимающихся мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности обучающегося;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение занимающихся приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием обучающихся на учебно-тренировочном занятии 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.

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

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающихся, без которой немислимы успехи в спорте. Инструктор по спорту должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы обучающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы,

сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающегося мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую инструктор по спорту ставит перед занимающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Инструктор по спорту должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то занимающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований инструктору по спорту и обучающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Задачи психологической подготовки

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума

		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Восстановительные мероприятия

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме занимающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, витаминизация.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.3. План антидопинговых мероприятий

Допинг – употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы.

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведётся ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на

этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности стрелков в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

3.4. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

Главная задача инструктора по спорту в воспитательной работе – это влюбить занимающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания стрелков различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом инструктор по спорту руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив.

Практика показывает, что отношение занимающихся к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали занимающимся трудолюбие. Инструктор по спорту обязан приучать спортсменов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Занимающийся обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий инструктор по спорту всячески поощряет стремление обучающихся к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в спортивной школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных занимающихся).

Активная и творческая совместная деятельность инструкторов по спорту, детей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы общей физической и специальной подготовки для групп спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	8-11 лет		12-15 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.30	2.50	2.10	2.30
1.2	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,8	7,0	6,2	6,6

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	11	7
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	см	не менее		не менее	
			25	20	32	28
1.5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	количество раз	касание пола пальцами рук			
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			12,0	9,0	17,0	14,0
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			12	15	15	18

Итоговая оценка в результате промежуточной и итоговой аттестации - «зачет», «не зачет».

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, обучающийся должен ответить на вопросы (по выбору инструктора по спорту) **теоретической подготовки.**

Оценивание результатов

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма спортсмена, правила их применения;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- правила соревнований по пулевой стрельбе;
- средства восстановления единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивным оружием;
- перед началом проведения стрельб, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружием маслом.
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность».
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- уметь определять среднюю точку попадания (СТП)
- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять упражнения специальной физической направленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. – Москва, Физкультура и спорт, 1973 г.
2. Багаев И.С., Турахин А.Е. Стрелковый спорт, опыт, методика. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1985 г.
3. Кинкль В.А. Пулевая стрельба. – Москва: Просвещение, 1989 г.
4. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории, техники пулевой спортивной стрельбы. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1987 г.
5. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – Москва: Воениздат, 1979 г.
6. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. Ф.П. Суслова, д.п.н. проф. Ж.К. Холодова. – Москва, 1997 г.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по ФК и С. – Москва, 1977 г.
8. Джагамадзе Т.А., Корх А.Я. Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – Москва, изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998 г.
9. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – Москва: ФИС, 1983 г.
10. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
11. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуженного тренера Корха А.Я. – Москва: ФИС, 1987 г.
12. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1986 г.
13. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1981 г.
14. Алексеев А.В. Преодолей себя! – Москва! – Москва: ФКС. 2003 г.
15. Насонова А.А. пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.
16. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г.
17. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1995 г.
18. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской Государственной академии Ф.К., 1995 г.
19. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – Москва: изд. ДОСААФ, 1987 г.
20. Пуцыкович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе. – Москва: Изд. «Патриот», 1999
21. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
22. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Годовое тематическое планирование по виду спорта «Пулевая стрельба»

№ п/п	Наименование тем	Дата
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по пулевой стрельбе. Профилактика травматизма. Основы знаний.	
2.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Меры безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тире.	
3.	Техническая подготовка Меры безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тире	
4.	Техническая подготовка Изучение материальной части пневматического пистолета.	
5.	Техническая подготовка Изучение материальной части пневматического пистолета.	
6.	Техническая подготовка Характеристика пистолета ИЖ-46. Меры безопасности при проведении стрельб.	
7.	Техническая подготовка Характеристика пистолета ИЖ-46. Меры безопасности при проведении стрельб.	
8.	Техническая подготовка Ознакомление с открытым прицелом, правила прицеливания.	
9.	Техническая подготовка Ознакомление с открытым прицелом, правила прицеливания.	
10.	Техническая подготовка Ознакомление с открытым прицелом, правила прицеливания.	
11.	Техническая подготовка Выстрел, элементы техники его выполнения, стрельба с упора	
12.	Тестирование физической подготовленности.	
13.	Техническая подготовка Выстрел, элементы техники его выполнения, стрельба с упора	
14.	Техническая подготовка Выстрел, элементы техники его выполнения, стрельба с упора	
15.	Основы знаний Внимание и его значение в стрелковом спорте.	
16.	Техническая подготовка Внимание и его значение в стрелковом спорте.	
17.	Техническая подготовка Внимание и его значение в стрелковом спорте.	

18.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с пулькой и без пульки.	
19.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с пулькой и без пульки.	
20.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с пулькой и без пульки.	
21.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с пулькой и без пульки.	
22.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с пулькой и без пульки.	
23.	Техническая подготовка Изготовка для стрельбы с упора	
24.	Техническая подготовка Выстрелы по мишени «белый лист».	
25.	Техническая подготовка Выстрелы по мишени «белый лист».	
26.	Техническая подготовка Район колебаний, рабочее состояние при выстреле.	
27.	Техническая подготовка Район колебаний, рабочее состояние при выстреле.	
28.	Техническая подготовка Кучность, разброс, отрывы.	
29.	Техническая подготовка Выполнение выстрела в районе колебаний.	
30.	Техническая подготовка Выполнение выстрела в районе колебаний.	
31.	Техническая подготовка Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени.	
32.	Техническая подготовка Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени.	
33.	Техническая подготовка Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени.	
34.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
35.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
36.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
37.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
38.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
39.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	

40.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
41.	Техническая подготовка Тренажерный зал	
42.	Техническая подготовка Изготовка для стрельбы из пистолета	
43.	Основы знаний Выполнение выстрела без ограничения времени.	
44.	Техническая подготовка Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	
45.	Техническая подготовка Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	
46.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
47.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
48.	Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
49.	Основы знаний Гигиена, закаливание.	
50.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Режим, вредные привычки.	
51.	Техническая подготовка Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок.	
52.	Техническая подготовка Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок.	
53.	Техническая подготовка Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок.	
54.	Техническая подготовка Отработка техники выполнения выстрела	
55.	Техническая подготовка Отработка техники выполнения выстрела	
56.	Техническая подготовка Отработка техники выполнения выстрела.	
57.	Техническая подготовка Отработка техники выполнения выстрела.	
58.	Техническая подготовка Отработка техники выполнения выстрела.	
59.	Техническая подготовка Прицеливание, управление спуском, дыхание.	
60.	Техническая подготовка Прицеливание, управление спуском, дыхание.	

61.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Развитие специальных качеств стрелка.	
62.	Техническая подготовка Развитие специальных качеств стрелка.	
63.	Техническая подготовка Развитие специальных качеств стрелка.	
64.	Техническая подготовка Повышение специальной выносливости к длительной статической работе.	
65.	Техническая подготовка Повышение специальной выносливости к длительной статической работе.	
66.	Техническая подготовка Повышение специальной выносливости к длительной статической работе.	
67.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
68.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
69.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
70.	Техническая подготовка Чередование выстрелов с патроном и без патрона.	
71.	КЗ Контрольные стрельбы	
72.	Техническая подготовка Статическое равновесие.	
73.	Техническая подготовка Статическое равновесие.	
74.	Инструктаж по ТБ на занятиях по пулевой стрельбе. Профилактика травматизма.	
75.	Техническая подготовка Статическое равновесие.	
76.	Техническая подготовка Силовая выносливость	
77.	Техническая подготовка Статическая силовая выносливость.	
78.	Техническая подготовка Статическая силовая выносливость.	
79.	Техническая подготовка Статическая силовая выносливость.	
80.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Морально-волевая и психологическая подготовка к	

	соревнованиям.	
81.	Тактическая подготовка	
82.	Основы знаний Утомление, переутомление, самоконтроль.	
83.	Техническая подготовка Совершенствование умения выполнять несколько серий по 10 выстрелов.	
84.	Техническая подготовка Совершенствование умения выполнять несколько серий по 10 выстрелов.	
85.	Техническая подготовка Совершенствование умения выполнять несколько серий по 10 выстрелов.	
86.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Доведение выполнения выстрела до автоматизма.	
87.	КЗ Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
88.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Техника и тактика выполнения выстрела в финале.	
89.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Приёмы саморегуляции.	
90.	Основы знаний Принципы питания, питьевой режим, действие вредных привычек.	
91.	Основы знаний Обязанности и права участников соревнований.	
92.	КЗ Стрельба без учета времени.	
93.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Длительное нахождение в изготовке без утомления.	
94.	Тактическая, морально-волевая и психологическая подготовка Длительное нахождение в изготовке без утомления.	
95.	Техническая подготовка Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
96.	Техническая подготовка Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
97.	Техническая подготовка Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
98.	Техническая подготовка Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
99.	Техническая подготовка Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
100.	Техническая подготовка Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	

	Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
123.	Техническая подготовка Общесфизическая подготовка	
124.	Техническая подготовка Учебные стрельбы с индивидуальным техническим инструктажем.	
125.	Техническая подготовка Общесфизическая подготовка	
126.	Техническая подготовка Общесфизическая подготовка	

План воспитательной работы МАУ ДО «СШ «Строитель»

на 2024 год

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Блок «Молодежь против наркотиков»			
1	Профилактическая беседа «Наркомания – шаг в бездну»	январь	инструктор по спорту
2	Профилактическая беседа с просмотром видеороликов в рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	26 июня	инструктор по спорту
Блок «Наш выбор – здоровье!»			
3	<i>Беседа</i> о здоровом образе жизни, о вреде алкоголизма: «Вредные привычки и их последствия»	17 мая	инструктор по спорту
4	Беседа на тему «Допинг. Последствия применения допинга для здоровья»	июль	инструктор по спорту
5	Профилактическая беседа, приуроченная к Всероссийскому дню трезвости	11 сентября	инструктор по спорту
Блок «Разговоры о важном»			
5	Беседа на тему «Россия и мир. Мир в России»	март	инструктор по спорту
6	Беседа в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом с просмотром видеороликов «Герои нашего времени», «Митинги. Не дай себя обмануть»	3 сентября	инструктор по спорту
Блок «Здоровое поколение»			
7	Беседы по темам «Режим и питание спортсмена», «Закаливание организма»	октябрь	инструктор по спорту
8	Раздача памяток по профилактике ГРИППа и ОРВИ	октябрь	инструктор по спорту
Блок «Время развеять дым!»			
9	Проведение мероприятий в рамках Международного	31 мая	инструктор по

	дня без табака		спорту
10	Беседа в рамках Международного дня отказа от курения с просмотром видеороликов.	ноябрь	инструктор по спорту
Блок «Безопасный интернет»			
11	Проведение бесед в рамках Дня безопасного интернета с просмотром видеороликов «Береги свои персональные данные», «Как использовать социальные сети безопасно»	6 февраля	инструктор по спорту
12	Беседа на тему: «Безопасность в сети интернет: персональные данные»	30 сентября	инструктор по спорту
Блок «Семья»			
13	Проведение мероприятий в рамках Дня защитника Отечества	февраль	инструктор по спорту
14	Проведение мероприятий в рамках Международного женского дня	март	инструктор по спорту
15	Проведение мероприятий в рамках Международного дня семьи	май	инструктор по спорту
Блок «Ребенок и закон»			
16	Беседа на тему травли и насилия в рамках Международного дня детского телефона доверия	17 мая	инструктор по спорту
17	Беседа на тему: «Права, обязанности и ответственность несовершеннолетних» в рамках Всероссийского дня правовой помощи детям	20 ноября	инструктор по спорту
18	Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах, мошенничества и ответственность за правонарушения	декабрь	инструктор по спорту
Блок «Профилактика травматизма и возникновения ЧС»			
19	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь, январь	инструктор по спорту
20	Проведение бесед по пожарной и электробезопасности	январь	инструктор по спорту

21	Беседа и просмотр видеороликов по правилам безопасного поведения в летнее время (дорожная безопасность, сезон активности клещей, безопасность на воде, правила поведения в лесу, аномальная жара и тепловой удар)	апрель	инструктор по спорту
22	Беседа на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»	ноябрь, июнь	инструктор по спорту
23	Беседа на темы «Осторожно! Сход снега с крыш!», «Учимся ходить и падать в гололед», «Правила безопасности в новогодние праздники», «Профилактика обморожений»	декабрь	инструктор по спорту
Блок «Патриотическое воспитание»			
24	Проведение мероприятий к Дню Победы	май	инструктор по спорту
25	Проведение мероприятий в рамках Международного дня защиты детей	1 июня	инструктор по спорту
26	Проведение мероприятий и акций в рамках Дня физкультурника	август	инструктор по спорту
27	Проведение мероприятий в рамках Дня знаний	1 сентября	инструктор по спорту

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Календарный план отделения пулевая стрельба МАУ ДО «СШ «Строитель» на 2024 год

Даты (период) проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Участники
04.01.2024-06.01.2024	Областной турнир по пулевой стрельбе памяти снайпера Р. Шаниной (мужчины, женщины, юноши, девушки до 17 лет)	г. Архангельск	юноши и девушки
23.02.2024-25.02.2024	Областной турнир по пулевой стрельбе ко Дню защитника Отечества (мужчины, женщины, юноши, девушки до 17 лет)	г.Северодвинск	мужчины и женщины, юноши и девушки (2008 – 2013 г.р)
11.03.2024-18.03.2024	Кубок Архангельской области по пулевой стрельбе	г. Архангельск	мужчины и женщины, юноши и девушки
23.03.2024-24.03.2024	Чемпионат города Северодвинска по пулевой стрельбе	г.Северодвинск	мужчины и женщины
23.03.2024-24.03.2024	Первенство города Северодвинска по пулевой стрельбе	г.Северодвинск	юноши и девушки (2008г.р. и моложе)
22.04.2024-29.04.2024	Первенство Архангельской области по пулевой стрельбе среди юниоров (до 21 года)	г. Архангельск	юноши и девушки
11.05.2024-12.05.2024	Первенство города Северодвинска по пулевой стрельбе	г.Северодвинск	юноши и девушки (2004г.р. и моложе)
01.10.2024-08.10.2024	Чемпионат Архангельской области по пулевой стрельбе	г. Архангельск	мужчины и женщины, юноши и девушки

01.11.2024- 03.11.2024	Областной турнир ко Дню народного единства по пулевой стрельбе (до 21 года)	г.Северодвинск	мужчины и женщины, юноши и девушки (2006 г.р. и моложе)
13.12.2024- 20.12.2024	Первенство Архангельской области по пулевой стрельбе среди юниоров до 19 лет	г. Архангельск	юноши и девушки