

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования**

«Гатчинская детско-юношеская спортивная школа №3»

Принята:
На заседании
педагогического совета
протокол №2 от
«26»августа 2021 г.

Утверждена:
Приказом
МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ
№3»
№01-08/21 от «26» августа 2021



Д.В. Долгая

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по пулевой стрельбе**
(базовый и углубленный уровень)

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

8 лет

Составители:

Авдеева Халидэ Ровшан кызы – зам. директора по
УВР;

Гусева Серафима Александровна –инструктор-
методист;

Меркульев Виктор Николаевич –

тренер – преподаватель высшей категории;

Иванова Юлия Викторовна –

тренер - преподаватель первой категории;

Замятин Иван Сергеевич – тренер – преподаватель.

Рецензенты:

Солдатова М.А. - кандидат исторических наук,
доцент, декан факультета физической культуры
ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»;

Титовец С.В. - кандидат педагогических наук,
доцент, ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Ленинградская область, г. Гатчина
2021 г.

Содержание

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи образовательной программы	3
1.2 Характеристика вида спорта	4
1.3 Условия прохождения программы	5
1.4 Срок обучения	7
1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы	8
II УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2 План учебного процесса.....	12
III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14
3.1 Объем учебной нагрузки	14
3.2 Методика и содержание работы по предметным областям	15
3.3 Программный материал по предметным областям	18
3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей	28
3.5 Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	28
IV ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА	30
4.1 Воспитательная работа.....	30
4.2 Профориентационная работа	32
V СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	32
VI Перечень информационного обеспечения.....	41
Приложение 1.....	42

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Приказом от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- ФЗ от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ,
- Приказ Минспорта России от «19» января 2018 года № 35 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»,
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Уставом МБОУ ДО «Гатчинская Детско-юношеская спортивная школа №3» и другими нормативными требованиями.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В условиях социально-экономических преобразований в обществе, изменения требований к спортивным школам, как 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.

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.

Подготовка стрелков — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности: Срок обучения 5 лет.

Углубленный уровень сложности: Срок обучения 3 года.

1.1.Цели и направленность образовательной программы

Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставить возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта физические способности и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Цель программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям пулевой стрельбой.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области пулевой стрельбы, развития

физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе МБОУ ДО «Гатчинской ДЮСШ №3».

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др.).

Дополнительной предпрофессионально программой по пулевой стрельбе предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

1.2.Характеристика вида спорта: «пулевая стрельба»

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

Малокалиберная винтовка.

Упражнение МВ-5 (женщины): стрельба из трёх положений (с колена, лежа и стоя), 60 выстрелов (по 20 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7 (диаметр чёрного круга 112,4 мм, диаметр «десятки» 10 мм). Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения – 1 час 45 минут.

Упражнение МВ-6 (мужчины): стрельба из трёх положений (лёжа, стоя и с колена), 120 выстрелов (по 40 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7. Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени (количество пробных выстрелов не ограничено). Время на стрельбу лёжа — 45 минут, на стрельбу стоя – 1 час 15 минут и на стрельбу с колена – 1 час. При этом перерыв при смене положений должен быть не более 10 минут.

Упражнение МВ-9 (мужчины, женщины): стрельба лёжа, 60 выстрелов, дистанция 50 метров, мишень № 7 4 пробных мишени. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут, количество не ограничено. Время на выполнение упражнения – 50 минут.

Пневматическая винтовка.

Упражнения ВП-4 (мужчины, женщины): стрельба стоя, 40 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). На упражнение

даётся 2 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения – 50 минут.

Упражнение ВП-6 (мужчины): стрельба стоя, 60 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 На упражнение даётся 4 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

Малокалиберный пистолет.

Упражнение МП-5 (женщины): Стандартный пистолет. Упражнение МП-5 состоит из двух частей, которые последовательно выполняются одно за другим.

Первая часть – упражнение МП-4 (дистанция 25 метров, мишень № 4 (диаметр чёрного круга 200 мм, диаметр «десятки» 50 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На выполнение пробной серии даётся 5 минут, на выполнение зачётных серий даётся по 5 минут на серию). Вторая часть — упражнение МП-2, стрельба по появляющейся мишени (дистанция 25 метров, мишень № 5 (диаметр чёрного круга 500 мм, диаметр «десятки» 100 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). Время на один выстрел – 3 секунды, время между появлениями мишени – 7 секунд).

Упражнения МП-5, как правило, выполняется в течение одного дня, перерыв между окончанием первой половины и началом второй должен быть не менее 30 минут.

Упражнение МП-6 (мужчины): Произвольный пистолет. Дистанция 50 метров, 60 выстрелов, мишень № 4 Количество пробных выстрелов не ограничено. На выполнение упражнения даётся 2 часа.

Упражнение МП-8 (мужчины): Стандартный пистолет. Упражнение МП-8 состоит из двух упражнений МП-7 (дистанция 25 метров, мишень № 5, 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На пробную серию даётся 8 секунд. Зачётные серии выполняются в следующем порядке: 2 серии по 8 секунд, 2 серии по 6 секунд, 2 серии по 4 секунды). Упражнения МП-8 выполняются, как правило, в течение двух дней. Перерыв между окончанием первой половины упражнения и началом второй должен быть не менее 30 минут.

Пневматический пистолет.

Упражнение ПП-1: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 20 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. (Олимпийской дисциплиной не является)

Упражнение ПП-2: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 40 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут.

Упражнение ПП-3: дистанция 10 метров, мишень № 9 60 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут. По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

1.3.Условия прохождения программы

Прием на обучение по программе проводится на основании контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 9 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру проведения контрольных нормативов и не имеющие медицинских противопоказаний.

Таблица 1

Продолжительность годов обучения, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Уровень подготовки	Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Базовый	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	5 лет	9 лет
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения		9-10 лет
	Тренировочный этап 1-го года обучения		11-12 лет
	Тренировочный этап 2-го года обучения		13-14 лет
Углубленный	Тренировочный этап 3-го года обучения	3 года	15-16 лет
	Тренировочный этап 4-го года обучения		16-17 лет
	Тренировочный этап 5-го года обучения		17-18 лет

Таблица 2

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Требования по физической и специальной подготовки на начало учебного года
1-й год обучения (этап начальной подготовки 1-го года обучения)	Базовый уровень сложности	15	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й год обучения (этап начальной подготовки 2-го года обучения)		15	15	8	Выполнение нормативов ОФП
3-й год обучения (этап начальной подготовки 3-го года обучения)		15	15	8	Выполнение нормативов ОФП
4-й год	Углубленный	15	15	10	Выполнение

обучения (тренировочный этап 1-го года обучения)	уровень сложности				нормативов ОФП и СФП
5-й год обучения (тренировочный этап 2-го года обучения)		15	15	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
6-й год обучения (тренировочный этап 3-го года обучения)		15	15	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП
7-й год обучения (тренировочный этап 4-го года обучения)		15	15	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП
8-й год обучения (тренировочный этап 5-го года обучения)		15	15	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы.

1.4. Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по пулевой стрельбе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

- Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно – поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности обучающихся со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу, соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно – переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением Педагогического совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
 - по специальной физической подготовке;
 - по тактической подготовке;
 - по технической подготовке;
 - участие в соревнованиях различного уровня.
- а так же:
- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
 - устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
 - высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
 - формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития пулевой стрельбы; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «пулевая стрельба»: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики пулевой стрельбы; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных

нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке для пулевой стрельбы; знание требований техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по пулевой стрельбе.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами пулевой стрельбы и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития стрелковых видов спорта в Ростовской области.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по пулевой стрельбе; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики пулевой стрельбы, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики пулевой стрельбы.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и контрольные игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Программа рассчитана на 46 недель учебно – тренировочных занятий.

Календарный учебный график

	Календарный учебный график													Сводные данные						
Уровень сложности	Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
Базовый	1-й год обучения (этап начальной подготовки1-го года обучения)	25	27	27	26	27	26	27	26	26	27	12		-	264	8	4	-		276
	2-й год обучения (этап начальной подготовки2-го года обучения)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	18		-	354	10	4	-		368
	3-й год обучения (этап начальной подготовки3-го года обучения)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	18		-	354	10	4	-		368
	4-й год обучения (тренировочный этап 1-го года обучения)	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	30		-	444	12	4	-		460
	5-й год обучения	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	30		-	444	12	4	-		460

	(тренировочный этап 2-го года обучения)																			
Углубленный	6-й год обучения (тренировочный этап 3-го года обучения)	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32		-	534	14	4	-		552
	7-й год обучения (тренировочный этап 4-го года обучения)	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	34			623	16	-	5		644
	8-й год обучения (тренировочный этап 5-го года обучения)	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	34			623	16	-	5		644

Таблица 4

2.2 План учебного процесса

№/ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной Нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень		
								1-й (этап начальной подготовки 1-го года обучения)	2-й (этап начальной подготовки 2-го года обучения)	3-й (этап начальной подготовки 3-го года обучения)	4-й (тренировочный этап 1-го года обучения)	5-й (тренировочный этап 2-го года обучения)	1-й (тренировочный этап 3-го года обучения)	2-й (тренировочный этап 4-го года обучения)	3-й (тренировочный этап 5-го года обучения)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3772	203	664	2871	24	10	276	368	368	460	460	552	644	644
1.	Обязательные предметные области	2740	109	423	2080	24	10	206	277	277	345	345	386	452	452
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	664	21	80	347			55	74	74	92	92	83	97	97
1.2	Общая физическая подготовка	483	7	70	413	8	2	69	92	92	115	115			
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	277	9	57	220	8	4						83	97	97
1.3	Вид спорта «пулевая стрельба»	1039	60	197	842	8	4	82	111	111	138	138	137	161	161
1.4	Основы профессионального самоопределения	277	12	19	258								83	97	97
2	Вариативны предметные области	657	94	241	791	0	0	70	91	91	115	115	166	192	192
2.1	Судейская	92	3	13	79								28	32	32

	подготовка														
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	190	8	41	149			14	19	19	23	23	28	32	32
2.3	Специальные навыки	375	75	128	247			28	36	36	46	46	55	64	64
2.4	Спортивное и специальное оборудование	375	8	59	316			28	36	36	46	46	55	64	64
3	Теоретические занятия	664						55	74	74	92	92	83	97	97
4	Практические занятия	2871						199	267	266	339	339	437	512	512
5	Самостоятельная работа	203	203					18	23	24	25	25	28	30	30
6	Аттестация	34				24	10	4	4	4	4	4	4	5	5
6.1	Промежуточная аттестация	24				24		4	4	4	4	4	4		
6.2	Итоговая аттестация	10					10							5	5

III. Методическая часть

3.1. Объем учебной нагрузки

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

Таблица 5

Показатель учебной нагрузки	Объем учебной нагрузки				
	Уровень сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-й год обучения	2-й, 3-й года обучения	4-й, 5-й год обучения	6-й, 7-й год обучения	8-й год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество тренировок в год	138	184	230	230	322

Таблица 6

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Разделы	Уровень сложности программы				
	Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности		
	1-й год обучения	2-й, 3-й года обучения	1-й, 2-й год обучения	3-й год обучения	4-й, 5-й год обучения
Теоретические основы физической культуры и спорта	20%/55 ч	20%/74 ч	20%/92 ч	15%/83 ч	15%/97 ч
Общая физическая подготовка	25%/69 ч	25%/92 ч	25%/115 ч	-	-
Общая и специальная физическая	-	-	-	15 %/83 ч	15 %/97 ч

подготовка					
Специальная подготовка по виду спорта пулевая стрельба	30%/82 ч	30%/111 ч	30%/138 ч	25%/137 ч	25%/161 ч
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	15%/83 ч	15%/97 ч
Судейская подготовка	-	-	-	5%/28 ч	5%/32 ч
Различные виды спорта и подвижные игры	5%/14 ч	5%/19 ч	5%/23 ч	5%/28 ч	5%/32 ч
Спортивное и специальное оборудование	10%/28 ч	10%/36 ч	10%/46 ч	10%/55 ч	10%/64 ч
Специальные навыки	10%/28 ч	10%/36 ч	10%/46 ч	10%/55 ч	10%/64 ч
ИТОГО:	276	368	460	552	644

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 15% - 25% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 45% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме 30% от общего объема;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3.2. Методика и содержание работы по предметным областям

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки стрелков.

Этапы начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го годов обучения (базовый уровень сложности)

Основная цель обучения: Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

Основные задачи обучения:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействием гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий пулевой стрельбы;

4) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

5) формирование социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) обще-развивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

1-й, 2-й, 3-й года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля.

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа

соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап 1-го, 2-го, 3-го года обучения (базовый и углублённые уровни сложности)

Основная цель обучения: углублённое овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;

4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;

5) формирование социально – значимых качеств личности;

6) получение коммуникативных навыков, опыта работе в команде;

7) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства обучения: обще-развивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала футбола; подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторнопеременный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления обучения 1-й, 2-й, 3-й года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростносиловой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях.

Тренировочный этап 4-го, 5-го года обучения (углублённый уровень сложности)

В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основная цель обучения: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;
- 3) совершенствование техники игры в футбол и специальных физических качеств;
- 4) приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

3.3. Программный материал по предметным областям

План - теоретической подготовки

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетнего обучения, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал:

Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России, в СССР, в настоящее время в стране. Развитие пулевой стрельбы в ДЮСШ №3, история школы. Успехи советских и российских стрелков и стрелков ДЮСШ №3 на Российских и международных соревнованиях – чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх. 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. Результаты выступления сборных команд России, города Гатчины, спортсменов ДЮСШ №3. Действующие рекорды и уровень результатов на текущее время. Изменения в правилах и регламенте соревнований.

Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе. Рост спортивных достижений российских стрелков, стрелковых школ. Состояние пулевой стрельбы за рубежом.

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.

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.

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.

Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.

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.

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.

Малокалиберные винтовки для стрельбы по мишени «Бегущий кабан». 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.

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.

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.

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 изготовки.

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 изготовки. 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 полувдохе (полувдохе).

Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. Изготовка. Особенности изготовки 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. Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-1, МВ-2, МВ-8, МВ-9, МВ-4, МВ-5, МВ-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 пистолета при медленных стрельбах по круглой мишени.

Изготовка. Положение корпуса, головы, рук, расстановка ног. Особенности изготовки при стрельбе из произвольного пистолета.

Хватка. Способы удержания рукоятки пистолета кистью руки (хватка). Особенности хватки при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Прицеливание. Особенности прицеливания при стрельбе на различные дистанции. Задержка дыхания.

Обработка спуска. Особенности обработки спуска со шнеллерным механизмом. Натяжение и варианты спуска курка при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберного пистолета по появляющейся мишени Изготовка. Особенности и отличия от изготовки для медленной стрельбы:

постановка ног, более жесткое закрепление в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и особенности этого закрепления. Показ и объяснение техники подъема руки при производстве выстрела в стрельбе по появляющейся мишени. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Хватка. Особенности удержания рукоятки стандартного пистолета.

Прицеливание. Особенности работы глаза в этом упражнении. Объяснение способа прицеливания в центр мишени.

Обработка спуска. Особенность обработки спуска в этом упражнении. Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при подъеме.

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

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.

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.

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.

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.

Общая физическая и специальная подготовка

Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся) Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре.

Силовые упражнения в тренажерном зале. А также езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах.

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся) Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную

работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них. Изометрические упражнения. В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы.

длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев

- Пальцы вытянуть с напряжением
- Развести их с напряжением
- С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
- С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
- Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
- Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
- Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
- Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
- То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх
- Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях
- С силой прижать плечи к туловищу
- Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести
- Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

- Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед
- Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад
- Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы
- Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
- Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

4. Упражнения для мышц спины и ног

- Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

- Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
- Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.
- Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, попытаться прогнуться. Дыхательные упражнения

Таблица 7

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
1.	Медленный вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания на определенное время вниз через стороны ^[1] «до отказа», руки вверх ^[1] через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки вверх через стороны Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5.	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны. Медленный выдох, задержка дыхания «до Отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза

Упражнение на координацию движений. На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удерживать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения на равновесие

- И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.
- И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 203сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.
- Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.
- И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение. Подводящие и подготовительные упражнения
- Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
- Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
- Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания
- То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков)
- Тоже с утяжеленным оружием
- Тоже с измененной балансировкой
- Имитация выстрел

Спортивно-техническая подготовка

ГРУППЫ	Год обучения	ВИНТОВКА И ПИСТОЛЕТ						
		ВП-1	ВП-2	ВП-4	ВП-6	ПП-1	ПП-2	ПП-3
Начальной подготовки	1	X						
	2	X	X					
Учебно-тренировочные	1	X	X			X		
	2	X	X	X		X	X	
	3-5	X	X	X	X	X	X	X

Базовый уровень подготовки

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и спуска курка при стрельбе. Изучение и освоение изготровки для стрельбы лежа с упора (для специализирующихся в винтовочных и пистолетных стрельбах), сидя с упора. Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Имитация целостного выполнения выстрела лежа (сидя) с упора. Тренировочная стрельба с упора на кучность по мишени № 7. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП) по 3-5 и более выстрелам, совмещения СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы с упора на результат, корректировка и самокорректировка стрельбы, изучение и совершенствование стрельбы из положения лежа с применением ремня (для винтовочников), из пистолета по круглой мишени (для пистолетчиков). Освоение упражнений ВП-1, ВП-2, ПП-1. Имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность. Тренировочные стрельбы на результат.

Углубленный уровень подготовки

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы лежа с применением ремня из винтовки. Изучение различных вариантов изготровки лежа и подбор наиболее рациональной позы изготровки. Совершенствование во внесении поправок в прицел. Самокорректировки. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений: мушки, диоптра, светофильтров. Освоение упражнений ВП-2. Идеомоторные тренировки. Имитационные тренировки и тренировочные стрельбы лежа. Контрольные прикидки.

Освоение техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной позы. Освоение техники стрельбы из положения с колена. Подбор наиболее рациональной позы. Освоение упражнения ВП-4. Идеомоторные тренировки. Выполнение контрольных нормативов.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы по круглой мишени из пистолета. Освоение упражнения ПП-2. Идеомоторные, имитационные тренировки и тренировочные стрельбы из пистолета по круглой мишени. Контрольные прикидки.

Идеомоторная и имитационная тренировки и тренировочные стрельбы в специализируемых упражнениях. Ознакомление с приемами психорегулирующей тренировки (ПРТ). Контрольные прикидки.

Медицинский контроль.

Задачи медицинского контроля:

- Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям пулевой стрельбой, оценка его функционального состояния.
- Контроль переносимости нагрузок в занятии
- Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов
- Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий
- Профилактика травм и заболеваний

- Оказание первой доврачебной помощи
- Организация лечения спортсменов в случае необходимости

Таблица 9

Формы медико-биологического контроля

Вид	Задачи
1. Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса
2. Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа
3. Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Таблица 10

Специальные навыки Психологическая подготовка

Виды	Задачи
1.Базовая психологическая подготовка	1. Формирование правильной спортивной мотивации 2. Развитие волевых качеств 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний 4. Развитие специализированных восприятий
2.Психологическая подготовка к тренировке	1. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности 2. Оптимизация межличностных отношений
3. Психологическая подготовка к соревнованиям	1.Использование идеомоторной настройки и подготовка стрелка на период соревнований 2.Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния.

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.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок
- Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных

• Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности

- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
- Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня
- Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям

- Использование специализированного питания: витамины, соки
- Гигиенические процедуры

Спортивное и специальное оборудование. 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, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

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, плавание и т.д.) Восстановительные мероприятия, не требующие участия тренера.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера-преподавателя умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части занятия и проведение основной части самостоятельно. Составление конспекта занятия и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, группами базового уровня сложности и спортивно- оздоровительными группами.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов.

3.5 Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности.

1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.

2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.

3. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр (с участием врача-психоневролога).

4. 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, разобранное) 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 без вставленной лески;
- находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
- оставлять на линии огня заряженное оружие.

5. Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.

6. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».

7. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.

8. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

9. Стрелок обязан:

- держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;

- держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;

- по команде «Стоп, разряди!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.

10. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.

11. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.

12. Если тренировка проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

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 (коврики) 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-преподавателя.

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

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

4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, 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 «Старт!»

9. Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

10. Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.

3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий

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

5.2. Чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.

5.3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером-преподавателем.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

IV ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Воспитательная работа.

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

-гуманистический характер;

-воспитание в процессе спортивной деятельности;

-индивидуальный подход;

-воспитание в коллективе и через коллектив;

-сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;

-комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

-единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

-государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

-нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

-профессиональные качества (волевые, физические);

-социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

-социально-правовое (воспитывает законопослушность);

-социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

-приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

-информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

-собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; - празднование дней защитников Отечества, дня Победы;

-показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей; -квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области учебно-тренировочного занятия, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося– выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является

важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

4.2. Профориентационная работа:

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий.

В группах с базовыми углубленным уровнем сложности – «Быстрее, выше, сильнее».

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся. Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, - осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок. **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме.

Программ по видам спорта на этапах;

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);

- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;

- комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением Педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Таблица 11

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ

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)	21 балл
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачет
Специальные навыки	Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки), зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая подготовка	зачет
Спортивное и специальное	Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачет

оборудование		
---------------------	--	--

Виды контрольных нормативов по ОФП:

1. Общая физическая подготовка

- Прыжки в длину
- Подтягивание на низкой перекладине
- Отжимание рук лежа в упоре

Таблица 12

	Подтягивание на низкой перекладине					
Уров ень слож ност ти	Этап обучения	Баллы				
		5	4	3	2	1
Базовый	Этап начальной подготовки 1 года обучения	4 и более	3	2	1	0
	Этап начальной подготовки 2 года обучения	6 и более	4-5	3-2	1	0
	Этап начальной подготовки 3 года обучения	8 и более	6-7	4-5	2-3	0-1
	Тренировочный этап подготовки 1 года обучения	10 и более	7-9	5-6	2-4	0-1
	Тренировочный этап подготовки 2 года обучения	12 и более	8-11	5-7	3-4	0-2
Углубленный	Тренировочный этап подготовки 3-го и 4-го года обучения	14 и более	9-13	6-8	3-5	0-2
	Тренировочный этап подготовки 5 года обучения	16 и более	11-15	7-10	4-6	0-3

Таблица 13

Уровень сложности	Прыжок в длину с места (см) девушки					
	Этап обучения	Баллы				
		5	4	3	2	1
Базовый	Этап начальной подготовки 1 года обучения	156 и более	146-155	131-140	111-130	110 и меньше
	Этап начальной подготовки 2 года обучения	171 и более	151-170	141-150	121-140	120 и меньше
	Этап начальной подготовки 3 года обучения	176 и более	156-175	146-155	126-145	125 и меньше
	Тренировочный этап подготовки 1 года обучения	181 и более	161-180	151-160	131-150	130 и меньше
	Тренировочный этап подготовки 2 года обучения	186 и более	166-185	156-165	136-155	135 и меньше
Углубленный	Тренировочный этап подготовки 3-го и 4-го года обучения	191 и более	171-190	161-170	141-160	140 и меньше
	Тренировочный этап подготовки 5 года обучения	196 и более	176-195	166-175	146-165	145 и меньше

Таблица 14

	Прыжок в длину с места (см) юноши					
	Этап обучения	Баллы				
		5	4	3	2	1
Базовый	Этап начальной подготовки 1 года обучения	166 и более	151-165	141-150	121-140	120 и меньше
	Этап начальной подготовки 2 года обучения	171 и более	156-170	146-155	126-145	125 и меньше
	Этап начальной подготовки 3 года обучения	181 и более	161-180	151-160	131-150	130 и меньше
	Тренировочный этап подготовки 1 года обучения	186 и более	166-185	156-165	136-155	135 и меньше
	Тренировочный этап подготовки 2 года	191 и более	171-190	161-170	141-160	140 и меньше

	обучения					
Углубленный	Тренировочный этап подготовки 3-го и 4-го года обучения	196 и более	176-195	166-175	146-165	145 и меньше
	Тренировочный этап подготовки 5 года обучения	205 и более	181-205	171-180	151-170	150 и меньше

Виды контрольных нормативов по СФП:

Таблица 15

Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

Уровень сложности и	Этап обучения	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый	Этап начальной подготовки 1 года обучения	3 минуты	4 минуты	5 минут и более
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения	4 минуты	5 минут	6 минут и более
	Тренировочный этап 1-го и 2-го года обучения	5 минут	6 минут	7 минут и более
Углубленный	Тренировочный этап 3-го, 4-го и 5-го года обучения	5 минут	6 минут	7 минут и более

Таблица 16

Стрельба на утомление.

Серия 5 выстрелов. Выстрел производится по команде после 30 и 45 секундного удержания оружия. Оценка по кучности (БУ-1,2,3) и по результату в очках

Уровень сложности	Этап обучения	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый	Этап начальной подготовки 1 года обучения	20 см	15 см	10 см
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го	42	44	45 и более

	года обучения			
	Тренировочный этап 1-го и 2-го года обучения	43	45	46 и более
Углубленный	Тренировочный этап 3-го, 4-го и 5-го года обучения	44	46	47 и более

Таблица 17

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости
Удержание оружия в изготовке на подвижной платформе (или узкой скамье)

Уровень сложности	Этап обучения	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый	Этап начальной подготовки 1 года обучения	2 минуты	3 минуты	4 минуты и более
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения	3 минуты	4 минуты	5 минут и более
	Тренировочный этап 1-го и 2-го года обучения	4 минуты	5 минут	6 минут и более
Углубленный	Тренировочный этап 3-го, 4-го и 5-го года обучения	5 минуты	6 минут	7 минут и более

Таблица 18

Упражнения по СФП (винтовка)

Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

Уровень сложности	Стоя			
	Этап обучения	удовлетворительный	хорошо	отлично
Базовый	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	3 минуты	5 минут	8 минут
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения	5 минут	8 минут	10 минут
	Тренировочный этап подготовки 1 -го года обучения	8 минут	10 минут	12 минут
Базовый и углубленный	Тренировочный этап подготовки 2 -го и 3-го года обучения	10 минут	15 минут	20 минут
углубленный	Тренировочный этап 4-го года обучения	15 минут	20 минут	25 минут
	Тренировочный этап 5-го года обучения	20 минут	25 минут	30 минут
Лежа				
Базовый	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	4 минуты	8 минут	10 минут
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения	8 минут	12 минут	14 минут
	Тренировочный этап подготовки 1 -го года обучения	12 минут	16 минут	18 минут
Базовый и углубленный	Тренировочный этап подготовки 2 -го и 3-го года обучения	15 минут	18 минут	23 минуты
Углубленный	Тренировочный этап 4-го года обучения	15 минут	20 минут	25 минут
	Тренировочный этап 5-го года обучения	20 минут	25 минут	30 минут

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье)

Уровень сложности	Стоя			
	Этап обучения	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	30 секунд	40 секунд	50 секунд
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения	50 секунд	70 секунд	90 секунд
	Тренировочный этап подготовки 1-го и 2-го года обучения	70 секунд	120 секунд	180 секунд
Углублённый	Тренировочный этап подготовки 3-го, 4-го и 5-го года обучения	2 минуты	3 минуты	5 минут

Таблица 20

Стрельба на кучность

5 выстрелов стоя с определением результата

Уровень сложности	Этап обучения	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	39	41	43
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения	41	43	45
	Тренировочный этап подготовки 1-го года обучения	42	44	46
Базовый и углублённый	Тренировочный этап подготовки 2-го и 3-го года обучения	44	45	47

Углубленный	Тренировочный этап подготовки 4-го года обучения	45	47	48
	Тренировочный этап подготовки 5-го года обучения	47	48	49

Таблица 21

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.

Уровень сложности	Этап обучения	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	30 секунд	40 секунд	50 секунд
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения	40 секунд	50 секунд	60 секунд
	Тренировочный этап подготовки 1-го и 2-го года обучения	50 секунд	60 секунд	70 секунд
Углублённый	Тренировочный этап подготовки 3-го, 4-го и 5-го года обучения	60 секунд	70 секунд	80 секунд
	Тренировочный этап подготовки 5-го года обучения	70 секунд	80 секунд	90 секунд

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 06.12.2012г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
5. Приказом от 15.10.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Литература по виду спорта

- 1.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., Просвещение, 1980
- 2.Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
- 3.Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
- 4.Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1977
- 5.Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1985
- 6.Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995
- 7.Пуллым Билл, Т. Хейненкрат Фрэнк. Спортивная стрельба из винтовки. М., ФиС, 1991
- 8.Судаков Ю.П. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 1994 10.Физиология человека. М., ФиС, 1975 11.Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М., ФиС, 1973.

Специальная литература

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Министерства спорта России № 35 от «19» января 2018
- 2.Стрелковый союз России: <http://shooting-russia.ru/>.
- 3.Международная федерация спортивной стрельбы: <https://www.issf-sports.org/>
- 4.Европейская стрелковая конфедерация: <http://www.esc-shooting.org/>

**Календарный учебный график на учебный год
по дополнительной предпрофессиональной программе по «пулевой стрельбе»**

1.Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе по шахматам:

- Гатчинский Педагогический колледж им. К.Д. Ушинского (г. Гатчина, ул. Роцинская, д.7), на основании договора безвозмездного пользования.

2.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

-учебный год начинается с 01 сентября текущего года.

Окончание учебного года:

- этап начальной подготовки - 31 августа текущего года;

- этап тренировочный – 31 июля текущего года;

-общее количество недель: 46 недели (базовый и углублённый уровни).

3.Набор в группы начальной подготовки осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

-12 октября – 03 ноября текущего года;

-11 января – 15 февраля текущего года.

4.Праздничные дни: 4 ноября текущего года, 1 января – 08 января текущего года, 23 февраля текущего года, 8 марта текущего года, 1 мая текущего года, 9, 10 мая текущего года, 12 июня текущего года.

4.Сроки проведения промежуточной аттестации – 14 – 29 декабря текущего года

5.Сроки проведения итоговой аттестации – 01 – 15 июля текущего года

6.Возраст обучающихся – 9 - 18 лет.

7.Программа рассчитана на восемь лет и более.

8.Режим занятий:

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и условий материально – технической базы 90 – 150 минут;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более четырех часов.