

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гатчинская спортивная школа №3»**

Принята на
Педагогическом совете
протокол №5
от «31» августа 2023 г.

**Титовец
Станислав
Викторович**

Титовец Станислав Викторович
C=RU, S=Ленинградская область, L=г.Гатчина,
T=И.О. Директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "«ГАТЧИНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3»",
СНИЛС=07392151364, ИНН=470501207033,
E=larista@yandex.ru, G=Станислав
Викторович, SN=Титовец, CN=Титовец
Станислав Викторович
я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
место подписания
2023.08.31 12:47:30+03'00'
10.1.1



«Утверждаю»
Приказ № 95-08/23
от 31 августа 2023 года
ИО директора МБОУ ДО
«Гатчинская СШ №3»

С.В. Титовец

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

8 лет

Составители:

Гусева Серафима Александровна –
инструктор-методист;

Меркульев Виктор Николаевич – тренер –
преподаватель первой категории;

Иванова Юлия Викторовна – тренер –
преподаватель первой категории;

Лебединская Мария Евгеньевна – тренер –
преподаватель.

Ленинградская область, г. Гатчина
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	14
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА».....	17
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА».....	50
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА».....	51
Приложение 1.....	55
Приложение 2.....	58
Приложение 3.....	59
Приложение 4.....	60

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее - ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пулевая стрельба» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утверждённым приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года №939, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утверждённой приказом Минспорта РФ 07 декабря 2022 года №1159.

ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023);
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по пулевой стрельбе и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

Краткая характеристика вида спорта

Пулевая стрельба – один из олимпийских видов спорта, который приносит медали на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях. Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки,

стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического, малокалиберного и крупнокалиберного.

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробойны от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон пробойны разные в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас все крупнейшие международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробойны акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от региональных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 4 мужских упражнения, 4 женских и 2 смешанных упражнения. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 39 упражнениям.

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнований используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид оружия и число выстрелов (например: «50 м. Произвольная винтовка. 3х40 выстрелов»).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия; ВП – винтовка пневматическая; МВ – малокалиберная винтовка; КВ – стандартная крупнокалиберная винтовка; КПВ – произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП – пневматический пистолет; МП – малокалиберный пистолет; КП – крупнокалиберный пистолет или револьвер центрального боя, а цифры - порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Целью ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки в пулевой стрельбе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «пулевая стрельба»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12

2.2. Объем Программы (с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	832	936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба»:

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ	-	14 дней
Специальные УТМ		

УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня
УТМ в каникулярное время	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

2.5. Спортивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба», на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ленинградской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	4
Отборочные	-	-	2	4
Основные	-	2	2	2

2.6. Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».

В спортивной школе учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план (по этапам обучения)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
			1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения		5-й год обучения	
			Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%
1	Общая физическая подготовка (%)		109	35	125	30	125	30	100	16	100	16	108	15	112	13	122	13
2	Специальная физическая подготовка (%)		77	24	84	20	84	20	187	30	187	30	218	30	166	20	188	20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)		-	-	4	1	4	1	12	2	12	2	14	2	66	8	75	8
4	Техническая подготовка (%)		46	15	104	25	104	25	209	33	209	33	255	35	316	38	356	38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	Теоретическая подготовка	12	15	12	12	12	12	6	4	6	4	6	3	8	4	8	4
		Психологическая подготовка	8		8		8		6		6		8		8		12	
		Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	6		6		6		4		4		4		8		8	
		Тактическая подготовка	20		24		24		8		8		8		9		10	
6	Инструкторская и судейская практика (%)	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	9	3	9	3	11	3	20	5	23	5
		Судейская практика	-		-		-		9		9		10		20		23	
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	4	2	4	2	6	2	6	2	7	2	8	2	9	2

	еские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	Тестирование и контрольные мероприятия	2		4		4		6		6		7		8		9	
9	Самостоятельная подготовка (%)		31	10	41	10	41	10	62	10	62	10	72	10	83	10	93	10
	Всего:		312	100	416	100	416	100	624	100	624	100	728	100	832	100	936	100

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровье сберегающая деятельность			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);	В течение года

		– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель

	физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятий, бесед, встреч, дискуссий, направленных на: - развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года
5. Нравственное воспитание			
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости,	Через систему учебно-тренировочных занятий; Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

	ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированно сти		
--	---	--	--

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов. 2. Основы управления работоспособностью спортсмена. 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил. 4. Запрещенные субстанции и методы. 5. Допинг и спортивная медицина. 6. Психологические и имиджевые последствия допинга. 7. Процедура допинг - контроля. 8. Организация антидопинговой работы.	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

№п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	- Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией; - Изучение правил соревнований по избранному виду спорта; - Изучение обязанностей и прав участников соревнований; - Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей; - Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	- Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов; - Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки; - Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	- Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях; - Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований.	В течение года

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «ребёнок здоров, противопоказаний к занятиям пулевой стрельбой нет». Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год диспансерное обследование у специалистов и заключение спортивного врача в «Центре здоровья» ЦРКБ ГМР (приказ Минздрава РФ от 01.03.2016г. №134н), члены сборных команд региона проходят обследование в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» 2 раза в год.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё

многообразии средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур;
- Физиотерапия;
- Ультрафиолетовое облучение;
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Медицинские документы от врача-педиатра с разрешением заниматься избранным видом спорта	август	С указанием группы здоровья
Учебно-тренировочный этап	1. Углублённое медицинское обследование (УМО), аппаратное обследование. Заключение спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2. Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану отделения спортивной медицины ЦРКБ ГМР В течении всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба» применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба», в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «пулевая стрельба» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,50
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Проба Ромберга	с	не менее		не менее	
			16,0	15,0	18,0	17,0
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не менее	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10,0	7,0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5,0	3,0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1,00	0,30
2.4.	Проба Ромберга	с	не более	
			20,	19,0
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечания
1	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача (семейного врача)	УМО, анализы, аппаратные исследование
2	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Форма разработаны МСТО представляется на конец учебного года
3	Аттестация за учебный год (протоколы)	Протокол, Приказ о переводе на следующий учебный год	Решение МСТО о переводе

4	Просмотровые сборы	Заключение МСТО	Зачисление обучающихся, пришедших из других видов спорта
---	--------------------	-----------------	--

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу учебных групп

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек (минимально)	Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд)
Начальной подготовки	1	12	Тестирование по ОФП, СФП
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап	1		2-1 юношеский разряд
	2		3 спортивный разряд
	3		2 спортивный разряд
	4		1 спортивный разряд
	5		Кандидат в мастера спорта (КМС)

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки- 3, 4 раз в неделю (6,8 часов в неделю);
На тренировочном этапе - 5-6 раз в неделю (12,14,16,18 часов в неделю).

Структура годичного цикла для учебно-тренировочных групп (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичного цикла спортивной подготовки делится на подготовительный период, соревновательный период и переходный период. В свою очередь соревновательный период может делиться на подготовительный и непосредственно соревновательный (определённый старт).

Подготовительный период: сентябрь, октябрь.

Соревновательный период: ноябрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль (весь соревновательный период в зависимости от календаря спортивных соревнований может иметь 4-5 недель подготовительную часть, 1 неделя – соревновательная часть).

Переходный период: август, включает в себя спортивно-оздоровительный сбор до 21 дня, а также медико-восстановительный сбор до 7 дней (медицинское обследование в состоянии отдыха).

Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

- Базовый мезоцикл. Главный тип мезоцикла подготовительного периода. Направлен на увеличение функциональных возможностей организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков.
- Втягивающий мезоцикл. Мезоцикл, применяемый после запланированных и вынужденных перерывов в процессе тренировки; с него обычно начинается подготовительный период.
- Контрольно-подготовительный мезоцикл. Переходная форма между базовым и предсоревновательным мезоциклами. Используется во 2-й половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.
- Переходный мезоцикл. Мезоцикл переходного периода.
- Предсоревновательный мезоцикл. Мезоцикл, направленный на подведение спортсмена к ответственному соревнованию. Характеризуется волнообразностью нагрузки со снижением ее параметров в последнем микроцикле.
- Соревновательный мезоцикл. Мезоцикл, используемый в период основных соревнований.

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы
- Жестикуляции
- Дистанционная форма обучения

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий
- Спортивные соревнования
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация)
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Основные средства обучения

Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование по ОФП, СФП, СТП (контрольные старты);
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления обучающихся);
- Выполнение спортивных разрядов (протоколы, приказы о присвоении);
- Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТГ- 5 года обучения).

Успешная подготовка стрелков высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

Итогом каждого этапа подготовки является отбор, задача которого - оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки (результаты тестирования по ОФП и СФП, технические тесты, результаты соревнований на основной дистанции, выполнение спортивных разрядов).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировка (тренировочный процесс или спортивная подготовка) - процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса спортивной подготовки. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку, технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Техническая подготовка

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

Техническая подготовка ведется в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе.

Основы техники выполнения выстрела. Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел, техника его выполнения. Изготовка, устойчивость системы «стрелок-оружие», прицеливание, прицельные приспособления. Управление спуском. Дыхание, задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

✓ Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки-винтовочники должны знать:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные винтовки: малый калибр - 5,6 мм;
- крупнокалиберные винтовки: крупный калибр - 7,62 мм;
- пневматические винтовки: калибр - 4,5 мм;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел;
- диоптрический прицел;
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки;
- возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»:
 - диоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
 - светофильтры, очки;
 - индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
 - одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
 - требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
 - патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
 - понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
 - правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробойн;
 - расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки;
 - понятия «устойчивость» и «район колебаний»;
 - «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
 - «ожидание» и «встреча» выстрела;
 - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него, для того чтобы недопустить преждевременный «выход из работы»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
 - подготовка с применением упора для обучения начинающих;
 - подготовка с применением ружейного ремня.

В ходе многолетнего тренировочного процесса спортсмену необходимо, понять и осмыслить, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразие выполнения всех элементов подготовки;
- умение, принимая подготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»;
- производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования подготовки при использовании в пределах правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений: ВП-20, ВП-40, ВП-60 (лежа, стоя).

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости) доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20 и более секунд;

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

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий: задача тренера-преподавателя – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;

- автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;

- умение использовать разные способы управления спуском: плавнопоследовательный (школа), плавнопрерывистый или ступенчатый, пульсирующий;

- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;

- способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;

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

- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

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

- каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренером, одним стрелком за другим поочередно; многократное повторение нажима на спусковой крючок с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем;

- использование по возможности наглядных приспособлений;

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

- применение упражнений, направленных на естественное спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;

- неукоснительное соблюдение принципа - «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание выстрела;

Применяя методику расчленения сложных действий на простые в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения используются разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большего размера или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 6-ти выстрелов на кучность по мишени;

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

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

- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

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

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробойн;

- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика);

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);

- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

- прикидки, контрольные стрельбы на результат;

- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;

- квалификационные и календарные стрельбы;

- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лежа, стоя» в соответствии с правилами соревнований;

- Выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;

- темп и ритм при стрельбе в положении «лежа, стоя»;

- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;

- подбор патронов;

- экипировка;

- правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «лежа, стоя»;

- особенности выполнения выстрелов в финале;

- судейская практика.

✓ Техника выполнения выстрела из пистолетов

Стрелки-пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

- малокалиберные пистолеты: калибр 5,6 мм;

- крупнокалиберные пистолеты: калибр от 7,62 мм до 9 мм;

- пневматические пистолеты: калибр 4,5 мм;

- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;

- прицельные приспособления:

- отладка и регулировка спусковых приспособлений;

- открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью разной величины, возможность замены, подбора;

- пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;

- светофильтры, очки;

- индивидуальная подгонка рукоятки;

- одежда пистолетчика: куртка, обувь;

- требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к пистолетам и одежде;

- патроны бокового огня и центрального боя и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания»

- СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

- правила определения СТП 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

- расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки;

- понятия: «устойчивость» и «район колебаний»;

- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;

- «ожидание» и «встреча» выстрела;

- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- условия выполнения различных упражнений по правилам соревнований.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение от 3-х до 10-ти выстрелов по мишеням «белый лист» и № 4 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»; количество выстрелов определяет тренер-преподаватель, исходя из уровня подготовленности стрелков;

- выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;

- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат);

- прикидки, контрольные стрельбы;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;

- выполнение на соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений ПП-20, ПП-30, ПП-40, ПП-60 (первая половина) в соответствии с правилами соревнований;

- выполнение установочных и разрядных нормативов и установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление;

- завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения;

- темп и ритм при стрельбе по мишени с черным кругом (мишень № 1);

- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;

- практика судейства.

- выполнение выстрела из пневматического пистолета. Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготке для стрельбы из пневматического пистолета.

Физическая подготовка

Физическая подготовка является одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивной подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов.

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему;

- выносливость к большим статическим нагрузкам;

- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании и оружия;
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозированно и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности. Общая физическая подготовка (ОФП) имеет существенные отличия от специальной и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику вида спорта пулевая стрельба.

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
- повышение необходимых физических качеств, устранение недостатков развития;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы как вида спорта на организм занимающихся;
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изгойке при выполнении стрелковых упражнений;
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общезфическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь - август», когда юные спортсмены групп начальной подготовки и учебно-тренировочных могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно, согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера-преподавателя.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия.

СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся

работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

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

Физические качества, их развитие и совершенствование.

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

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

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

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

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

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

Быстрота - это способность:

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

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемых по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в

скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

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

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

Координированность - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче.

Координированность зависит от того, как:

- точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»);
- поддерживаются статические позы и динамическое равновесие;
- выполняются двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью. Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

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

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

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

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

Ловкость - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложно координированных действий.

Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна. Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности

управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспосабливаться к изменяющимся условиям во время учебно-тренировочного занятия или соревнований.

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

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

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

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

Произвольное мышечное расслабление - способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельность требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность.

Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц, от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;

- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть какможно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц, последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-го года обучения одно из недельных занятий посвящается полностью общефизической подготовке.

Судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников судей, (УТГ-4,5 судей по амплу), а также в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов в пулевой стрельбе. Систематически привлекаться к судейству внутришкольных, городских соревнований.

Самостоятельная подготовка

Самообразование спортсменов применяется на учебно-тренировочном этапе, как самостоятельное выполнение заданий с дистанционной образовательной платформы <https://shooting-russia.ru/> и <https://www.youtube.com/@deutscherschutzenbunde.v.6279/videos>, из индивидуальных планов:

- Выполнение творческих проектов, раскрывающих теоретические вопросы физической культуры, вида спорта пулевая стрельба
- Подготовка творческих работ (видеороликов) для участия в конкурсных мероприятиях
- Работа в группах в Контакте в сети Интернет
- Самоподготовка теоретических вопросов
- Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке
- Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА)
- Ежедневные выполнения спортивных упражнений
- Разбор соревнований по пулевой стрельбе.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё

многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №1144н «"Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с обучающимися подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание обучающихся формируется через указание и разъяснение правил поведения в тире, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (староста);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и плавания в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Учебно-тренировочные сборы

В процессе многолетней тренировки спортсменов предусмотрены тренировочные сборы на учебно-тренировочном этапе:

- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям до 14 дней;
- Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке от 14 до 18 дней;
- Восстановительные сборы от 7 до 14 дней;
- Тренировочные сборы в каникулярный период до 21 дня.

2 спортивных сбора в год (подготовительный к всероссийским стартам - 14 дней, восстановительный в летний период - 21 день).

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для обучающихся спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- спортивно-оздоровительный лагерь для спортсменов этапа начальной подготовки, где основной задачей является повышение общей физической подготовленности обучающихся (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, футбола, бадминтона, волейбола, дартца) для снятия монотонности плавательного процесса.
- выездной спортивно-оздоровительный лагерь, где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

Разминка

Продолжительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки – 2 часа, в учебно-тренировочных группах - 2-3 часа. Из этого количества времени на выполнение физических упражнений выделяется в группах начальной подготовки 20-25 минут, в учебно-тренировочных группах 25 - 30 минут. Это время поделится на две части. Задача первой - подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно - тренировочном занятии работе. Задача второй - снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных статических нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинается учебно-тренировочное занятие с разминки. Она состоит из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительной направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

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

Во второй части разминки стрелок выполняет упражнения мыслительной направленности, которые запланированы на предстоящее учебно-тренировочное занятие. Готовясь выполнять мысленно упражнения, предназначенные для стрельбы, стрелок должен занять свое место. Не беря в руки оружие, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определенной последовательности. Таких действий-выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности. Задача тренера - преподавателя - научить начинающего стрелка выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок приобретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности (СФН).

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

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

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Стрелки выполняют упражнения, которые не только снимают накопленные напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и

специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения выполняют с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект.

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

Строевые упражнения

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

Строевые упражнения делятся на группы:

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

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей, доступны всем. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи, головы;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;

- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов);
- стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

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

Упражнения для мышц шеи:

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

Упражнения для ног и тазового пояса:

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

Упражнения для туловища:

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

- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

Упражнения на развитие координации и равновесия

1. Выполнение сложных по координации упражнений:

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

2. Удержание равновесия в позах:

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

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

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

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта

организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

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

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

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в местоподготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

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

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

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

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат.

Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно - тактическое мастерство, – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Этап начальной подготовки

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6	Виды спортивного оружия.
7	Характеристика, основные части: винтовки, пистолета. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
8	Прицельные приспособления, виды, устройство
9	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
10	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
11	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
12	Осечки, причины, устранение.
13	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
14	Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания системы «стрелок-оружие», - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
15	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
16	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
17	Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
18	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
19	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
20	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований, порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя», для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням; общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени; обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
Практические занятия	
1	Общезакаливающая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общезакаливающей направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, прицеливание с диоптрическим прицелом, управление спуском (плавность, «неожиданность»), дыхание.
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5	Совершенствование устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном, координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», по прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях, по белому листу мишени, на «кучность» и совмещение.
9	Расчет и внесение поправок.

10	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
12	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
14	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).

Этап спортивной специализации
Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения

Теоретические занятия	
1	Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
5	Марки патронов и пневматических пулек.
6	Осечки, причины, устранение (повторение).
7	Характеристика, основные части винтовок.
8	Характеристика, основные части пистолетов.
9.	Характеристика, основные части винтовок стрелков по современным модели пневматических винтовок.
10	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
11	Определение СТП, расчёт и внесение поправок между сериями (повторение).
12	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
13	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
14.	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
15	Уточнение понимания сути явлений: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно - неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».
16	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
17	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
18	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
19	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
20	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
21	Сердечно - сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
22	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП -20, ВП-40, ВП-60, ВП (винтовка), упражнений: ПП-20, ПП-40, ПП-60 (пистолет); помощника судьи на линии мишеней.
23	Зачёты по теории.
24	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.
Практические занятия	

1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: совершенствование изготровки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; освоение изготровки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»; освоение изготровки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; освоение и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4; освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени; прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность); дыхание.
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль засохранением рабочего состояния).
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8	Практические стрельбы: на укороченных и полных дистанциях; по белому листу мишени; на «кучность» и «совмещение».
9.	Расчет и внесение поправок между сериями.
10	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности).
11	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготровки для стрельбы из избранного вида оружия.
12	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролёра, судьи-стажера линии мишени.

Учебно-тренировочные группы третьего года обучения

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.
2	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4	Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
5	Характеристика, основные части винтовок: пневматической.
6	Характеристика, основные части пистолетов: пневматический (повторение).
7	Расчёт и внесение поправок во время стрельбы.
8	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготровка, прицеливание, управление спуском, дыхание – проверка понимания сути этих явлений.
10.	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статистической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).
11	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
12	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно -неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы изготровки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
13	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, её проявления в чертах характера; чувства и эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

14	Утомление и восстановительные мероприятия.
15	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60 (пистолет).
17	Зачеты по теории.
18	Поведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «сидя».
4	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении с «колена».
5	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрелов из пневматического пистолета по неподвижной мишени № 1.
7	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.
8	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
9	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
12	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
13	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
14	Практические стрельбы (периодически): на укороченных дистанциях; по белому листу и мишени.
15	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Учебно-тренировочные группы четвертого года обучения

Теоретические занятия	
1	Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, СШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.
2	Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР.
3	Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.
4	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
5	Характеристика, основные части винтовок: пневматической, новых моделей, вальтер, (лджи 400)
6	Характеристика, основные части пистолетов: Mannlicher, пневматического, новых моделей.

7	Самокорретировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.
9	Проверка и уточнение понимания терминов: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно - неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы подготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
10	Работа без патрона: её суть, цель, значение (повторение).
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
12	Важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.
13	Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
14	Утомление и восстановительные мероприятия.
15	Самоконтроль, его цель, необходимость.
16	Центральная нервная система, её ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
17	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), МВ-10; обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.
18	Правила финальных соревнований (общие положения).
19	Зачёты по теории.
20	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно - тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лёжа».
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из пневматический пистолета по появляющейся мишени № 1.
7	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».
8	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
9	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») – выполнение выстрелов без патронов и с патроном.
10	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
11	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
12	Практические стрельбы (периодически): на укороченных дистанциях; по белому листу и мишени.
13	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
14	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
15	Овладение навыками устранения неполадок.
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ подготовки для стрельбы из избранного оружия, помощь в исправлении ошибок,

	замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролёра, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Учебно-тренировочные группы пятого года обучения

Теоретические занятия	
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, juniоров.
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах.
4	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль.
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.
7	Управление спуском – альтернативные способы, обстоятельства их применения.
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений).
9	Уточнение знаний сути понятий: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позыизготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
12	Переключение и концентрация внимания; чувства или эмоции.
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.
14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника.
16	Принципы построения учебно-тренировочного занятия.
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему.
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраномтелевизора, компьютера.
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений).
20	Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-40, ВП-60 (винтовка), упражнений: МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, МП-11, МП-6, ПП-20, ПП-30 (пистолет)); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.
21	Зачеты по теории.
22	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности.
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на техэлементах техника выполнения выстрела, в которых возник «брак».

7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
8	Совершенствование координированных работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
9	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.
11	Освоение альтернативных способов управления спуском.
12	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
13	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14	Практические стрельбы: на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени.
15	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи, линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

Учебно-тематический план ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба»

Теоретическая подготовка

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории используются перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, спортивных школ (СШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Единая спортивная классификация и массовый спорт в

стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Олимпийское движение. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы. Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, juniоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на 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.

Баллистика. Баллистика - наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Выстрел - выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) (инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Внутренняя баллистика. Дульное давление. Отдача. Угол вылета пули. Остаточная деформация. Причиной образования раздутий. Износ стволов. Окклюзия. «Живучесть» ствола. Законы механики. Траектория пули. Элементы траектории: точка выпета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная паводка, вертикальная наводка. Полет пули. Траектория пули в безвоздушном пространстве. Влияние воздушной среды на скорость пули. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Естественное рассеивание пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные, малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22, ИЖ-38). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и

индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его, сохранения. Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль.

Требования к одежде и инвентарю. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подколенник, зрительная труба. Мишени, их размеры. Одежда пистолетчика: куртка, полуботинки. Подгонка одежды. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Зрительная труба. Мишени, их размеры. Требования, предъявляемые правилами соревнований. Мишени, их размеры.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в 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.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. 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 психофизиологические показатели. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами. Гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание день соревнований: необходимость учитывать изменение состоят стрелка, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача). Заболевания верхних дыхательных путей. Заболевания вызванные микробами и вирусами. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «пулевая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба» проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются учреждением при формировании ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба», в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Материально-технические условия реализации ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба» с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тира 10 м оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);

Кадровые условия реализации ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба»

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

- а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист

по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Информационно-методические условия реализации ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба»

- 1) Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
- 2) Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934
- 3) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 4) Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983
- 5) Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
- 6) Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
- 7) Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
- 8) Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
- 9) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 10) Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакцион- но-издательского отдела РГАФК, 1998.
- 11) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 12) Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
- 13) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панонов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.

- 14) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
- 15) Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987
- 16) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 17) Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 18) Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 19) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 20) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 21) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 22) Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 23) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
- 24) Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):
 - Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
 - Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
 - Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
 - Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортив-

ных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

3) Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет <http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

5) Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf-shooting.org> – Международная федерация стрелкового спорта <http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта

6) Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России <http://www.shooting.by/> – Белорусский стрелковый союз <http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины

7) Региональные официальные организации:

<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> – Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

8) Другие спортивные сайты <http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт <http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок»

<https://shooting-russia.ru/library/> библиотека на сайте «Стрелковый Союз России» http://t-media.msk.ru/b_04_poleznaya/bp_04.html литература по стрельбе

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3	Весы до 10 кг	штук	1
4	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	На тренажерный зал	1
		комплект	
6	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12	Олимпийские обрешиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17	Секундамен	на тренажерный зал	1
		штук	
18	Скамья для прессы	на тренажерный зал	1
		штук	
19	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	

26	Тренажер «отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27	Тренажер «приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28	Тренажер «разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
30	Тренажер для жима ног	на тренажерный зал	1
		штук	
31	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32	Штангенциркуль	штук	1
33	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
34	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
35	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
36	Пирамида для стрелкового ружия	на тир 10 м	1
		штук	
37	Электронная установка для стрельбы из пневматического стрелкового пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
38	Пенал для контроля размеров пистолета	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП»			
40	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1
		штук	
41	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
42	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
43	Ширма, разделяющая стрелковое место	на тир 10 м	1
		штук	
44	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
45	Пенал для контроля размеров пистолета	на тир 10 м	1
		штук	

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет
2	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет
3	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет
4	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет
5	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года
6	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»							
7	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов
8	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов
9	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов
10	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8 000	-	24 000	-
11	Мишень	штук	на обучающегося	1 600	-	4 800	-
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»							
12	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	280 000
13	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12 000	-	36 000	-
14	Мишень	штук	на обучающегося	1 200	-	3 600	-

Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Кросовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
4	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	Наушники- антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3
6	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4
7	Перчатки стрелковые	штук	на обучающегося	1	2	2	2
8	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2
9	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5
10	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5
11	Секундамер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5
12	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2

Требования техника безопасности при прохождении
ДОП СП по виду спорта «пулевая стрельба»

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется: технике безопасности на учебном занятии, подготовке мест занятий, дисциплине в учебной группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, проводящего учебное занятие.

Тренер-преподаватель при проведении учебных занятий руководствуется инструкцией №2 по охране труда в Учреждении «По охране труда при проведении учебных занятий по спортивным и подвижным играм», при проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели руководствуются инструкцией №5 «По охране труда при проведении спортивных соревнований», при проведении занятий в тренажерном зале руководствуются инструкцией №6 «По охране труда при проведении занятий в тренажерном зале», при проведении прогулок, туристических походов, экспедиций руководствуются инструкцией №7 «По охране труда при культурно-массовых мероприятий (прогулок, экскурсий, туристических походов, экспедиций», при перевозке обучающихся автомобильным транспортом руководствуются инструкцией №10 «По охране труда при перевозке обучающихся автомобильным транспортом», при проведении занятий по пулевой стрельбе руководствуются инструкцией №13 «По охране труда при проведении занятий по пулевой стрельбе».

Тренеры-преподаватели проводят систематически с обучающимися тематические беседы по выше упомянутым инструкциям (инструктажи), с обучающимися до 14 лет в форме разъяснительных бесед, старше 14 лет с отметкой в журнале учёта групповых занятий под роспись. Тренеры-преподаватели и обучающиеся также принимают участие в тренингах по эвакуации детей, подростков и персонала из помещений, где проходят учебные занятия, а также по безопасным путям эвакуации из зданий путём применения основных и запасных выходов.

Календарный учебный график на текущий учебный год

Начало учебного года 01 сентября текущего года:

Образовательный процесс проводится на базе:

- ГБПОУ ЛО «Гатчинский педагогический колледж им. К.Д. Ушинского», г. Гатчина, ул. Рошинская д.7 (тир)

Продолжительность и окончание учебного года:

- Этап начальной подготовки - 52 календарные недели. Окончание 31 августа текущего года (с учётом выходных и праздничных дней). В условиях спортивно-оздоровительного лагеря 4 недели (июнь), самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).
- Тренировочный этап обучения - 52 календарных недель в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 недели самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31 августа текущего года.
- Каникулярными днями являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов, для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность летнего оздоровительного периода с 01 июня по 31 августа текущего года.

Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация проводится в течении всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы. с 01 сентября по 31 августа текущего года.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований на текущий учебный год;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта на текущий учебный годы;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области на текущий учебный год;
- Единый календарный план Минспорта РФ на текущий учебный год.