

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
п.Сангар

Принята
Педагогическим
советом
МБУДО «ДЮСШ п.Сангар»

Протокол от 04.10.2024 № 1

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»

А.В. Кузенко /Кузенко А.В./



Приказ от 04.10.2024 № 89-пг

Согласовано

Заместитель директора МБУ ДО «ДЮСШ
п.Сангар»

И.И. Харебина /Харебина И.И./

« » 20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пулевая стрельба

9 часов

НП 2-3 год обучения

Возраст учащихся 10-16 лет

2024-2025/2025-2026 учебный год

Срок реализации - 2 года

Разработчик программы:

тренер-преподаватель

МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»

Югов Н.В.

ВВЕДЕНИЕ

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения раздела «Пулевая стрельба» программы ДЮСШ.

Состязания в меткости стрельбы уходят корнями в седую древность.

Меткий охотник всегда был гордостью своего племени.

В наше время спортивная стрельба культивируется во многих странах мира, являясь одним из наиболее массовых и престижных видов спорта.

Своей популярностью стрелковый спорт обязан самим интересом стрельбы в цель, доступностью всем желающим независимо от пола, возраста, физических данных.

Победители Олимпийских игр и чемпионатов мира становятся национальными героями.

Техническое творчество во всех его формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлено на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности. Программа «Пулевая стрельба» рассчитана на учащихся школьников 10-18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний по баллистике, правилам обращения с оружием, приобретение навыков практической стрельбы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для работы в МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар» на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа по пулевой стрельбе рассчитана на обучения учащихся 10-16 лет составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «пулевая стрельба», разработанной тренером-преподавателем ДЮСШ п.Сангар Юговым Н.В., Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 1 июля. Учебно -тренировочные занятия по пулевой стрельбе проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 34 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель каникул с 1 июля по 31 августа для занятий в оздоровительном лагере, другими видами спорта и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

1. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. N 257-ФЗ;
положения о ДЮСШ, СДЮСШОР от 9 апреля 1987г. № 228 (с изменениями и дополнениями);
3. примерная программа по пулевой стрельбе Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»;
4. с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

Подготовка стрелков строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе с учащимися от 10 до 16 лет;

Основная цель реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд по пулевой стрельбе.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- рассчитанная на 2 года обучения;

- постепенный переход от обучения простых стрелковых упражнений и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей-навыков;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки для НП2, НП3
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Данная программа является рабочей программой обучения пулевой стрельбе в рамках спортивной подготовки учащихся в МБОУ «ДЮСШ п. Сангар»

В результате применения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных стрелков;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке стрелков для сборной ДЮСШ
- повышения сохранности контингента учащихся;
- возрастания популярности занятий спортом и пулевой стрельбой.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе ДЮСШ.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном технический характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводится в тренировке до 60% времени, а 40% - на занятия с оружием для ознакомления с техническими приемами.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графика три раза в год: сентябрь - январь – май.

Материальная база:

Оборудование и спортивный инвентарь,
для прохождения спортивной подготовки

Специализированные площадки:

1. Стрелковый тир (сектор)
2. Спортивный зал
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для учащихся (душ, туалет).

Инвентарь:

1. Пневматические винтовки - 8 шт
2. Пневматический пистолет - 1 шт
3. Упоры для стрельбы - 2 шт
4. Мишени №8
5. Пульки пневматические
6. Набивные мячи разного веса

7. Скамейки гимнастические
8. Лестница гимнастическая
9. Платформа для отжиманий - 1 шт
10. Перекладина - 1 шт
11. Волейбольный мяч - 1 шт
12. Футбольный мяч - 1 шт
13. Теннисные мячи
14. Гимнастические снаряды
15. Станок для пристрелки оружия

Раздел 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки юношей и девушек для вовлечения как можно большего количества детей к занятиям спортом.

Многолетняя подготовка стрелков предусматривает поэтапное проведение учебно-тренировочных занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей учащихся. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок производится решением тренерского совета и обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и стрелковой практики в различных стрелковых упражнениях.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической и стрелковой подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки стрелков.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 34 недели, из них 2 недели рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе на учебно-тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятно режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1, №2).

Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки

Этап	Год обучения	Возраст	Кол-во уч-ся в	Уровень спортивной
		учащихся, лет	учебной группе, чел.	подготовленности
НП	2-й	10-14	10-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
НП	3-й	10-16	10-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)

Объем учебно-тренировочной нагрузки в группах отделения волейбола по годам обучения

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
Начальной подготовки		
	2-ой год	9
	3-й год	9

Правила приема и обучения учащихся в ДЮСШ на отделение «пулевой стрельбы»

1. УСЛОВИЯ ПРИЕМА

1. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – пулевой стрельбы, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

2. В ДЮСШ в группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста 10 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Тесты по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Контрольные нормативы					
		9-12 лет		13-15 лет		16 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 20 м (сек)	00:04,3	00:04,5	00:04,3	00:04,5	00:04,2	00:04,3
2	Прыжок в длину с места (см)	140	140	155	160	160	170
3	Упражнение на пресс	18	15	22	18	35	30

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- личная карточка учащегося (выдается тренером);
- копия свидетельства о рождении или паспорта;
- копия медицинского страхового полиса;
- 2 фотографии (3,5 x 4,5 цветные, на белом фоне, подписанные с обратной стороны)

1.3. Прием учащихся в учебно-тренировочные группы осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия документов, определенных пунктом 1.1.

2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 34 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

2. В группы НП-2,3 (на отделение пулевая стрельба) зачисляются учащиеся, которые достигнут возраста 10 лет в год приема.

3. В группах начальной подготовки (НП-3) обучаются учащиеся, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования.

4. Учащиеся, не выполнившие программные требования, могут продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению педагогического совета спортивной школы.

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

3.1. Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки.

Пулевая стрельба – лично-командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает стрелкам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки стрелков.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 34 рабочих недели, планы-графики на каждый этап подготовки (см. табл. 3-13).

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы обще-подготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных -увеличивается объем стрелковых упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения учебно-тренировочных стрельбах. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных стрелков, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Цель программы:

Первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Основные задачи программы на данном этапе:

5. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
3. формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
5. Обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
6. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
7. Изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей учащихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у учащихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим.

В Программе деятельности предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний;
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города;
- Работа с детьми ассоциативного поведения;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
по пулевой стрельбе
тренер - преподаватель Югов Н.В.

9 часов(второй, третий год обучения)

Содержание занятий	часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	19	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2
Правила поведения спортсмена		1	1										
Гигиена		1								1			
Самоконтроль				1					1				
Олимпийские игры				1					1				
Игры «Дети Азии»								1					2
Виды стрелкового оружия					1					1			
Стрельба в России					1	1					1		
Стрельба в РС(Я)						1	1					1	
Итого по разделу	19												
ОФП	103	10	10	9	9	7	7	8	8	7	8	10	10
СФП	75	5	5	6	6	7	7	7	7	6	7	6	6
Техническая	127	11	10	9	10	11	12	10	10	10	10	12	12
Учебные стрельбы	88	6	6	9	8	7	7	8	8	8	8	7	6
Стрелковые упражнения	44	4	3	4	4	3	5	5	4	3	3	3	3
Контрольные нормативы	6	2	2								2		
Медицинское обследование	6		2			2				2			
Итого по разделу	449												
Всего часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения пулевой стрельбы и обеспечивающих интегральную подготовку стрелков.

3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной пулевой стрельбой, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых стрелкам на всех этапах подготовки.

3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим

действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного стрелка.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки стрелка, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Учебный план технической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техническая подготовка - должна быть направлена на освоение техники выстрела	-изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, -изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, - изготовка для стрельбы «стоя» (винтовка), - изготовка для стрельбы из пистолета, - прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом, - управление спуском (плавность, «неожиданность»), - дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, - по белому листу и мишени, - на «кучность» и совмещенно. Расчет и внесение поправок.	41

Учебный план по соревнованиям и контрольным нормативам

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Соревнования	Участие в соревнованиях районного уровня	6
2	Контрольные нормативы	Сдача тестов по ОФП и СФП	4

Основные правила проведения занятия.

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы,

соревнования).

6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Учебный план теоретической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесо - парковой местности и тд. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	1
2	История возникновения и развития пулевой стрельбы.	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. <i>(беседа в присутствии родителей)</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя	1
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	1
5	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	1
6	Понятие о выстреле, взрыве взрывчатых веществах спортивного оружия	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах. ВидыХарактеристика, основные части м/ к винтовки (все группы). Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков). Прицельные приспособления, виды, устройство.	1
7	Основные понятия в пулевой стрельбе	«кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение». «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»).	2
8	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» (группы винтовочников), для стрельбы из спортивного пистолета; - условия выполнения упражнения ВП-1, МВ-1, ВП-2 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	3
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий пулевой стрельбой. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления	2

Учебный план физической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Общефизическая подготовка Содействие формированию, развитию равновесия, гибкости, координации, быстроты, общей и выносливости.	плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, уезды на велосипеде, настольный теннис, прогулки, выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в сторону, назад. Подвижные игры. Эстафеты: с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам.	118
2	Специальная физическая подготовка	Воспитание физических качеств: Развитие гибкости: ОРУ с предметами. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушагат, шлагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие ловкости: прыжки вперед по кругу со скакалкой; – бег по одной линии со скакалкой; – акробатические прыжки (кувырки, перекувырки, перевороты) в различных группировках и направлениях; – жонглирование предметами одной или двумя руками; – жонглирование двумя – тремя теннисными мячами; – ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага; – игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения; – комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание. Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости: равномерный и переменный бег до 1500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Развитие статической выносливости: многократное поднимание и удержание оружия с постепенным увеличением времени удержания до 30 секунд.	94

3.2.3. Контрольный раздел

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности стрелков. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний -

умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого стрелка.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение (см. раздел 1) и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы стрелков, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на

каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
ОФП	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжки со скакалкой без остановки	30	25	20	30	25	20
Отжимание от пола	17	15	12	10	9	8
Бег на 500 м	3.00	3.05	3.10	3.10	3.15	3.20
Подъем туловища из положения лежа	30	26	20	20	17	15
Наклон вперед, стоя на возвышении	+7	+5	0	+7	+5	0
СФП						
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	2 мин	1,5мин	1мин	1,5мин	1мин	40сек
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	15сек	10сек	7сек	15 сек	10сек	7сек

Контрольные упражнения	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
ОФП	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжки со скакалкой без остановки	35	27	22	35	27	20
Отжимание от пола	18	16	13	12	10	9
Бег на 500 м	2,50	3,00	3,05	3,00	3,05	3,10
Подъем туловища из положения лежа	32	26	20	25	20	15
Наклон вперед, стоя на возвышении	+7	+5	0	+7	+5	0
СФП						
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя	4 мин	3,5мин	3 мин	3 мин	2,5 мин	2 мин
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	18 сек	12 сек	8 сек	18 сек	12 сек	8 сек

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

По общей физической подготовке:

1. Прыжки со скакалкой без остановки.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3. Бег на 500 м, на 1000 м.
4. Подъем туловища из положения лежа
5. Наклон вперед, стоя на возвышении

По специальной физической подготовке:

1. Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя
2. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах

Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение (далее - и.п.) - упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п. - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. - основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки - один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. - стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

5. Сгибание ног в коленях.
6. Фиксация результата пальцами одной руки.
7. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком «-», ниже (касание пола пальцами или ладонями) - знаком «+».

Бег на 500 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Критерием служит время бега.

Удержание винтовки в позе изготовки стоя.

И.п. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикоснуться щекой к прикладу.

Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

Ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; *Туловище*, все мышцы участвующие в удержании системы «стрелок - оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); *левая рука - подпорка*, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; *пальцы кисти левой руки* согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; *затыльник приклада* упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; *локоть правой руки* опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; *голова* - лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; *позвоночник* - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. . Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
- 6 Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
7. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционноиздательского отдела РГАФК, 1998.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционноиздательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
10. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
11. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорт- туризма от 16.04.2010г. №361.
12. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
13. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012.

- постепенный переход от обучения простых стрелковых упражнений и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей-навыков;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки для НП2, НП3
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Данная программа является рабочей программой обучения пулевой стрельбе в рамках спортивной подготовки учащихся в МБОУ «ДЮСШ п. Сангар»

В результате применения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизация форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных стрелков;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке стрелков для сборной ДЮСШ
- повышения сохранности контингента учащихся;
- возрастания популярности занятий спортом и пулевой стрельбой.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе ДЮСШ.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном технический характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводится в тренировке до 60% времени, а 40% - на занятия с оружием для ознакомления с техническими приемами.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графика три раза в год: сентябрь - январь – май.

Материальная база:

Оборудование и спортивный инвентарь,
для прохождения спортивной подготовки

Специализированные площадки:

1. Стрелковый тир (сектор)
2. Спортивный зал
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для учащихся (душ, туалет).

Инвентарь:

1. Пневматические винтовки - 8 шт
2. Пневматический пистолет - 1 шт
3. Упоры для стрельбы - 2 шт
4. Мишени №8
5. Пульки пневматические
6. Набивные мячи разного веса