

Муниципальное учреждение
«Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Принято на заседании
методического (тренерского) совета
протокол от «30» августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
Липаткин В.Н.
приказ от «01» сентября 2023 г. №147



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Пулевая стрельба»
(учебно-тренировочный этап первого года обучения)

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: традиционная
Возраст детей: от 14 до 18 лет.
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество учебных часов: 624 часа
Разработчики: тренеры-преподаватели,
Толстопятенко Виктор Филиппович., Болдырев
Петр Васильевич

Ростовская область,
г. Константиновск,
2023 год

Оглавление

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Комплекс основных характеристик образования | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи Программы | 5 |
| 1.3. Содержание | 8 |
| 1.3.1. Учебно-тематический план | 8 |
| 1.3.2. Содержание учебного плана | 10 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения Программы | 16 |
| 1.5. Условия реализации Программы | 19 |
| II. Комплекс организационно-педагогических условий | 20 |
| 2.1. Календарный учебный график | 20 |
| 2.2. Формы контроля и аттестации | 20 |
| 2.3. Диагностический инструментарий | 20 |
| 2.3.1. Методические указания по организации аттестации | 22 |
| 2.4. Методическое обеспечение | 23 |
| 2.4.1. Основные принципы построения тренировки | 23 |
| 2.4.2. Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствование | 25 |
| Список литературы | 27 |
| Приложения | 30 |

I. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Пулевая стрельба» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана с учётом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей.

В Программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в следующем:

Во-первых, образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно сделать в специализированном помещении посредством занятий пулевой стрельбой. При занятии пулевой стрельбой идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Во-вторых, Программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения, способствует повышению самооценки. Занятия пулевой стрельбой способствуют успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО, последующему обучению в высших военных училищах, службе в армии. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (законных представителей) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Педагогическая целесообразность Программы.

Содержание программы позволит воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению. Пулевая стрельба из винтовок и пистолетов развивает качества, необходимые для гармоничного развития человека: волю и трудолюбие, настойчивость и выдержку самообладание и дисциплинированность, внимательность и аккуратность, хладнокровие, глазомер, волю к победе, причем к победе над самим собой. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием, ведь они будущие защитники Родины.

Отличительные особенности Программы.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности,

формирование психического и физического здоровья. Занятия пулевой стрельбой способствуют развитию и совершенствованию таких качеств как: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Психологическая активность тесно связана со вниманием. Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и, в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела, внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая «мышечная память», которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у обучающихся должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой центральной нервной системы. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор, ассоциативное мышление.

Адресат Программы. Данная Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 лет до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий пулевой стрельбой.

Условия набора

В группы принимаются все желающие пройти обучение пулевой стрельбе на базовом уровне.

Наполняемость учебно-тренировочных групп 15 человек.

Режим занятий – периодичность и продолжительность.

Режим занятий обучающихся регламентируется годовым календарным учебным графиком, количество и последовательность занятий определяется расписанием в соответствии с санитарными правилами и нормами и действует в течение учебного года.

Продолжительность одного занятия на учебно-тренировочном этапе– 3 академических часа.

Объем и срок освоения программы

На учебно-тренировочном этапе общее количество учебных (академических) часов на весь период обучения составляет – 624.

Форма реализации (тип) программы – традиционная.

Сроки, объем и уровень реализации программы. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных на учебно-тренировочный этап – 1 год.

На этапе начальной подготовки первого года обучения:

Количество часов в неделю – 12.

Количество тренировок в неделю – 4.

Общее количество тренировок в год – 208.

На учебно-тренировочном этапе общее количество составляет – 624 учебных (академических) часов на весь период обучения.

Уровень реализации – базовый.

Форма обучения – очная.

Тип занятия – комбинированный (обязательное изучение теоретических и практических частей Программы).

1.2. Цель и задачи Программы

Основная цель Программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами пулевой стрельбы, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

1. Образовательные:

- ознакомить с историей развития пулевой стрельбы;
- освоить уровень спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по пулевой стрельбе.

2. Воспитательные:

- воспитать волевых, смелых, дисциплинарных обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности.

3. Развивающие:

- способствовать развитию специальных качеств: силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость.

Выполнение **задач** предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы аттестации.

В основу отбора и систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательной и тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Программа содержит такие разделы, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактические мероприятия, соревнования, самостоятельная работа.

Программа составлена для этапа начальной подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Тренировочная деятельность в группах начальной подготовки организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично.

Учебный план рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Непрерывность освоения обучающимися настоящей Программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе направлен на решение следующих задач:

- дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств;
- дальнейшее укрепление и сохранение здоровья и закаливание организма обучающихся;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- повышение уровня общей психологической подготовленности;
- повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия, выработка прочных нервно-мышечных связей, необходимых для данного вида спорта;
- участие в соревнованиях классификационных и календарных, выполнение нормативов II и I разрядов;
- достижение стабильности высоких спортивных результатов;
- твердое усвоение обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований, требованиями к оружию, изготовкам, экипировке;
- судейская и инструкторская практика.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по пулевой стрельбе в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

В спорте используются общепризнанные **методы** разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчленённо-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя подготовка обучающихся на отделении пулевой стрельбы направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Обучающийся повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего.

В пулевой стрельбе применяется повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых, определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано. Обучающиеся должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества).

Также **методами** обучения, рекомендуемыми данной Программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом;- по частям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.3. Содержание

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица 1

| №п/п | Название раздела, темы | Очная форма обучения, количество часов |
|------|------------------------|----------------------------------------|
|------|------------------------|----------------------------------------|

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Пулевая стрельба»

| | | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Текущий |
| 2 | Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды. | 2 | 2 | | Текущий |
| 3 | Государственные символы Российской Федерации. Памятные даты истории России | 2 | 2 | | Текущий |
| 4 | История возникновения стрелкового оружия | 2 | 2 | | Текущий |
| 5 | Правила личной гигиены и санитарно-гигиенические требования | 4 | 4 | - | Текущий |
| 6 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб | 10 | 10 | - | Текущий |
| 7 | Теория стрельбы | 10 | 10 | - | Текущий |
| 8 | Правила соревнований по стрельбе из винтовки | 4 | 4 | - | Текущий |
| 9 | Основы техники и тактики стрельбы | 30 | - | 30 | Текущий |
| 10 | Конструктивные особенности пневматической винтовки | 18 | - | 18 | Текущий |
| 11 | Конструктивные особенности пневматического пистолета | 15 | - | 15 | Текущий |
| 12 | СФП Техника стрельбы Тренировка | 38 | - | 38 | Текущий |
| 13 | СФП Подготовительные упражнения по стрельбе | 24 | - | 24 | Текущий |
| 14 | СФП Вспомогательные упражнения к стрельбе | 24 | - | 24 | Текущий |
| 15 | СФП Изучение и совершенствование техники стрельбы | 30 | - | 30 | Текущий |
| 16 | СФП Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела | 32 | - | 32 | Текущий |
| 17 | СФП Тренировка техники для стрельбы стоя (упр. ВП – 2) | 38 | | 38 | Текущий |
| 18 | ОФП Упражнения для мышц шейного плечевого пояса | 30 | - | 30 | Текущий |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Пулевая стрельба»

| | | | | | |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------|
| 19 | ОФП Упражнения для ног и газового пояса | 20 | | 20 | Текущий |
| 20 | ОФП Упражнения для правильной осанки | 20 | - | 20 | Текущий |
| 21 | ОФП Упражнения на развитие координации равновесия | 20 | | 20 | Текущий |
| 22 | ОФП Упражнения на расслабление различных групп мышц | 12 | | 12 | Текущий |
| 23 | ТТМ Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени | 46 | | 46 | Текущий |
| 24 | ТТМ Практические стрельбы на кучность и совмещение | 46 | | 46 | Текущий |
| 25 | ТТМ Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП – 1) | 46 | | 46 | Текущий |
| 26 | ТТМ Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП – 2) | 46 | | 46 | Текущий |
| 27 | Контрольные стрельбы | 12 | - | 12 | Зачёт |
| 28 | Контрольно-переводные нормативы | 4 | - | 4 | Итоговый |
| 29 | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений из винтовок: ВП-1, ВП-2 | 4 | 4 | | Текущий |
| 30 | Организация и проведение массовых мероприятий, соревнования | 12 | - | 12 | Итоговый |
| 31 | Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия. | 15 | | 15 | Итоговый |
| 32 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера на линии мишеней. | 13 | | 13 | Итоговый |
| ИТОГО: | | 624 | 36 | 588 | |
| ВСЕГО: | | 624 | 36 | 588 | |

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема №1. Вводное занятие.

Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности во время проведения занятий.

Тема №2. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.

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. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Тема №3.

Государственные символы Российской Федерации. Памятные даты истории России

Описание и порядок официального использования Государственного флага, Государственного герба и Государственного гимна Российской Федерации. Основные памятные даты истории России, их значимость в развитии государства. Государственный гимн РФ. Государственный герб РФ. Государственный флаг РФ.

Тема №4. История возникновения стрелкового оружия

Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема №5. Правила личной гигиены и санитарно-гигиенические требования.

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.

Тема №6. Меры обеспечения безопасности при выполнении стрельбы.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

Практика.

Тема №7. Теория стрельбы.

История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

Тема №8. Правила соревнований по стрельбе из винтовки.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Тема №9. Основы техники и тактики стрельбы.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправки на прицельных приспособлениях.

Практика

Тема №10. Конструктивные особенности пневматической винтовки.

Тема №11. Конструктивные особенности пневматического пистолета

Тема №12. Техника стрельбы. Тренировка.

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.

Практика

Тема №13. Подготовительные упражнения по стрельбе.

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

Практика

Тема №14. Вспомогательные упражнения по стрельбе.

Выполнение стрельбы:

- на укороченных и полных дистанциях,
- по белому листу и мишени,
- на «кучность» и совмещение.

Практика

Тема №15. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

Практика

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнение 1 | Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок. |
| Упражнение 2 | Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат. |
| Упражнение 3 | Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки. |

| | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнение4 | Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов. |
| Упражнение5 | Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов. |
| Упражнение6 | Стрельба по мишени спортивная «№6»из положения лежа без упора. выполнение спортивных нормативов.. |
| Упражнение7 | Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. выполнение спортивных нормативов. |

Тема №16. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.

Ознакомить обучающихся с вариантами изготовок. Разъяснить общие требования, предъявляемые к изготовке. Отработать (изучить) по элементам: положение ног, туловища, головы, рук. Обучить прицеливанию с использованием мишеней, установленных на сокращенной дистанции, показанной мушки и т.д. Тренировка в прицеливании и нажиге на спусковой крючок. Постановка дыхания. Освоение однообразия изготовки.

Практика.

Тема№17.Тренировка техники для стрельбы стоя.

Подготовка оружия к стрельбе. Изготовка в стрельбе из положения стоя. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение оружия в мишень с помощью прицельных приспособлений. Проверка правильности изготовки для, стрельбы. Правила дыхания при стрельбе из винтовки. Приемы нажима на спусковой крючок. Требования однообразия изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок.

Практика

Тема№18. Упражнения для мышц рук, шейного плечевого пояса.

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

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

Практика.

Тема№19. Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание па 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.

Практика.

Тема №20. Упражнения для 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.

Практика.

Тема №21. Упражнения на развитие координации равновесия.

7. Упражнения на развитие координации и равновесия:

Выполнение сложных по координации упражнений:

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

Удержание равновесия в позах: «ласточка»:

И.п. – основная стойка; руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне па 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 проба «Ромберга».

Практика.

Тема №22. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц:

И.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-с 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 ослабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

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

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

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

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

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

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

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

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

И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 – напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2-5 – задержать напряжение; 6 – расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массажирование 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, шей рук и установить свободное дыхание.

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

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

Практика.

Тема №23. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.

Практика.

Тема№24. Практические стрельбы на кучность и совмещение.

Практика.

Тема№25 Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП – 1).

Практика

Тема№26. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП – 2).

Практика

Тема№27. Контрольные стрельбы. Выполнение стрельбы из разных положений, лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.

Практика

Тема№28. Контрольно-переводные нормативы.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование

Тема№29. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений из винтовок: ВП-1, ВП-2.

Тема№30. Организация и проведение массовых мероприятий, соревнования.

Тема№31. Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

Тема№32 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера на линии мишеней.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения реализуемой Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающихся. По итогам реализации Программы ожидаемый результат соотносится с целью задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- **личностные результаты** – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- **метапредметные результаты** – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям пулевой стрельбой;

- **предметные результаты** – навыки общей и личной гигиены, теоретические знания о виде спорта «Пулевая стрельба», практические умения и навыки в области вида спорта «Пулевая стрельба», владение спортивной техникой и тактикой вида спорта «Пулевая стрельба», навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-ой год обучения);
- уметь показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять; в группах спортивного совершенствования выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт; – замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности; – проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года.

В результате обучения по Программе обучающиеся должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- общие сведения об истории развития пулевой стрельбы;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физической деятельности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в пулевой стрельбе;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений на учебно-тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство соревнований по виду спорта «Пулевая стрельба»;
- развивать профессионально необходимые физические качества по пулевой стрельбе;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями Программы, образовательным процессом и системой оценки результатов Программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных: ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;
- учебно-практических: формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора;
- учебно-познавательных и учебно-практических: формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие Программу, должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития пулевой стрельбы в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе, основы гигиенических знаний и навыков. Знать основы закаливания, режима и питания спортсмена.

Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

1.5. Условия реализации Программы

К условиям реализации Программы относится характеристика следующих аспектов:

Кадровое обеспечение – требования к тренеру-преподавателю, к уровню образования, квалификации, профессионализму, критерии отбора.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий:

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;

- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки». Опыт работы не требуется.

Материально-техническое оснащение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы:

Тир 10 м (либо 25 м, либо 50 м).

Винтовки пневматические – 11 шт.

Пистолеты пневматические – 4 шт.

Ружья электронные – 2 шт.

Мишени бумажные для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ВП", "ПП"; – неограниченное количество.

Пульки пневматические – неограниченное количество.

Установки для стрельбы – 2шт.

Инвентарь для чистки и ухода за оружием – 2 комплекта.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

| Год обучения | Сроки реализации | Кол-во (ч/нед) | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |
|----------------|---------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| | Кол-во учебных недель в год | | |
| 1 год обучения | 52 недели (с 01.09 по 31.08) | 6 | 3 занятия в неделю согласно расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых |

2.2. Формы контроля и аттестации

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется МБУ ДО ДЮСШ №1.

2.3. Диагностический инструментарий

Оценивание обучающихся является важнейшим звеном учебной деятельности. Методы, с помощью которых они осуществляются, должны выполняться при соблюдении следующих требований: объективность, индивидуальный подход, систематичность, осмысленность. Это дает возможность проследить динамику развития обучающихся на каждом этапе обучения.

Педагогическая диагностика детского развития проводится 3 раза в год (первичная – в сентябре, текущая, итоговая – в августе).

Первичная диагностика стартовых знаний проводится на начальном этапе формирования коллектива. Диагностика осуществляется при помощи анкетирования, беседы с родителями с целью выявления уровня развития индивидуальных творческих особенностей каждого ребёнка, изучения его мотивации к выбранной деятельности.

Текущая диагностика осуществляется в ходе обучающей деятельности и сопровождается своевременной коррекцией по ходу занятий. Учитываются результаты освоения Программы по каждому предметному разделу, личностное развитие обучающихся, взаимоотношения в коллективе.

Применяются такие виды текущего контроля как наблюдение, опрос, самостоятельная работа, соревнования

Итоговая диагностика проводится по результатам освоения образовательной программы.

Используются следующие формы контроля: практическое задание, открытое занятие, сдача нормативов, зачет, участие в соревнованиях, конкурсах.

На контрольных занятиях выполняются нормативы, упражнения, задачи:

Требования к освоению Программы на тренировочном этапе

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;
- формирование спортивной мотивации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 33

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

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

2.3.1. Методические указания по организации аттестации

Система оценки результатов освоения данной Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации. Основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими. Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

Целью промежуточной и итоговой аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей Программы;
- диагностика уровня освоения Программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

В группе начальной подготовки осваивается большое количество различных двигательных действий. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении, об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей Программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по технической подготовке в конце учебного года.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации, обучающимся необходимо получить:

- зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации);
- итоговую оценку по практической подготовке;

- в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.

Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет», «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения Программы обучающимся необходимо получить:

- зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации);
- получить итоговую оценку по практической подготовке и сдать контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения Программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

2.4. Методическое обеспечение

2.4.1. Основные принципы построения тренировки

Эффективность учебно-тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий. Строгое следование основным принципам построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления обучающегося на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В многолетней подготовке обучающихся основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

2. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более

короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

3. Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

4. Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

5. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на приведенных ниже примерах. Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность исполнения уже освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Совершенствуя в первой

части учебно-тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени №4, по технике, менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно. А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия – выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого учебно-тренировочного занятия бывает более значительным.

7. Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов. Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней. Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) обучающихся: методические пособия, методические разработки занятий, специальная литература по всем разделам Программы для работы тренера-преподавателя с обучающимися.

2.4.2. Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствование

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчленено-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод.

Вся многолетняя подготовка обучающегося направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения

прицельного выстрела. Обучающийся повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых, определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Обучающиеся должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения. В учебно-тренировочном процессе обучающимся необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

Список литературы

Нормативные документы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Пулевая стрельба» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе

образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г. №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Список литературы и Интернет-ресурсов:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
5. С.М. Вайцеховский (Сб. "Пулевая стрельба". ФиС, 1964.)
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
10. «Примерной программы по пулевой стрельбе» Носонова А.А., 2005 год.

11. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
12. «Примерная программа по пулевой стрельбе» Носоновой», А.А. – М. Изд. «Советский спорт» 2005 год.
13. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.
14. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
15. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба от 27.03.2013 г.
17. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.
18. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак. - издательского отдела РГАФК, 1995.
19. <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy/programma-po-pulevoy-strelbe-dlya/vsya-kniga.pdf>.
20. <http://dima23390.narod.ru/pss/o5g01p02.htm>
19. История развития пулевой стрельбы (CD диск).
20. Всероссийские соревнования по стрельбе (CD диск).
21. Учебная академия МФСС Курс D по пулевой стрельбе (CD диск).

Приложения

Приложение №1

Требования техники безопасности при реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия (стрельбы) в тире (месте, оборудованном для стрельбы) проводятся в соответствии с расписанием занятий. Ответственность за организацию и проведение учебно-тренировочного занятия возлагается на тренера-преподавателя, осуществляющего тренировочную и образовательную деятельность.

Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель перед началом учебно-тренировочного занятия обязан:

- ознакомиться с настоящими правилами;
- проверить исправность пневматического оружия, состояние тира (места, оборудованного для стрельбы), соответствие условий выполнения упражнений и заполнить журнал учета стрельб;
- закончив занятие в отведенное расписанием время, привести в порядок тир(место, оборудованное для стрельбы), осмотреть и убрать оружие в сейф, собрать пульки;
- требовать строгого соблюдения настоящих правил.

Обязанности обучающихся

Обучающиеся обязаны знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе;

- беспрекословно выполнять команды тренера-преподавателя;
- перед стрельбой проверять техническое состояние оружия, затяжку крепежных винтов;
- всегда обращаться с пневматическим оружием, как с заряженным и взведенным;
- никогда не направлять оружие на людей;
- заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде тренера-преподавателя;
- учитывать возможную траекторию полета пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе;

- учитывать, что при стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом, ось канала ствола находится ниже оси прицела;
- возможно, попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола;
- контролировать территорию, на которой ведется стрельба, особенно при использовании оптического прицела;
- при стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции использовать защитные очки;
- бережно относиться к оружию;
- после стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нем не осталось патронов сдать оставшиеся пульки.

Запрещается:

- передавать друг другу заряженное и (или) взведенное оружие;
- оставлять оружие без присмотра;
- прикасаться к чужому оружию без разрешения тренера-преподавателя;
- трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено;
- разбирать заряженное и (или) взведенное оружие: ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведенном месте.

В тире запрещается:

- проводить стрельбу без тренера-преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы;
- вести огонь из неисправного оружия;
- заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!»;
- брать оружие без разрешения тренера-преподавателя;
- оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом: находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди;
- находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также обучающимся, не занятым стрельбой.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия;
- по команде тренера-преподавателя организовано, без паники покинуть стрелковый тир;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

В случае нарушения требований инструкции обучающийся немедленно удаляется из помещения для стрельбы.

Приложение №2

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебный контроль

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий; осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися;
- проведение санитарно-просветительной работы с обучающимися и желательно с родителями (законными представителями).

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: – углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год на этапе начальной подготовки и дважды (в начале и в конце учебного года) на учебно-тренировочном этапе в условиях поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья, и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем– укрепление здоровья обучающегося, пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

Профессионально-грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся. Это дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность обучающихся.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление обучающихся с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья обучающихся.

В учебно-тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать обучающихся в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность обучающихся, в крытых тирах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 18°C, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;

- подача приточной вентиляцией свежего воздуха в верхнюю зону стрелковой галереи со стороны торцевой стены позади огневого рубежа;

- удаление загрязненного воздуха через вытяжные отверстия под потолком огневой зоны в 4-6 метрах впереди линии огня и внизу обеих боковых стен в двух метрах от линии огня: дым и пороховые газы удаляются (отсасываются) из огневой зоны и огневого рубежа

- освещение линии мишеней, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее 180 должен

предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;

– покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников; – покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем обучающихся используются данные:

– объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

– субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Медицинский контроль осуществляется работниками поликлиники или врачами спортивной школы

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку обучающихся, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья обучающегося.

Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренера-преподавателя и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучающегося, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме.

Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

– уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел, (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-преподаватель может получить сам, а многие - лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер-преподаватель сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у обучающихся;

- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера-преподавателя, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях. Тренер-преподаватель и врач должны объяснить обучающемуся, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества обучающегося: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять

факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности.

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны, –прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28°C и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с обучающимися на учебно-тренировочном этапе.

Различные **медикобиологические средства восстановления** необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия.

Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие

вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

Приложение №3

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности обучающихся.

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело.

Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности обучающихся, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств обучающихся является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания обучающихся определяется способностью тренера-преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая учебно-тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение обучающихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в пулевой стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения обучающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика обучающихся – велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными.

Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия обучающегося. Одобрение, похвала, благодарность, должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки обучающихся: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабости.

За проступок обучающегося следует наказывать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания.

Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и

обучающийся глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять.

Очень важным моментом в воспитательной работе является вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс через:

- участие в учебно-тренировочных занятиях;
- демонстрацию достижений их ребенка;
- участие родителей (законных представителей) в организации различного рода спортивно-массовых мероприятий;
- создание совместного досуга детей и родителей (законных представителей);
- формирование родительского актива;
- помощь социально не защищенным семьям.

Приложение №4

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Обучающиеся должны знать, что такое восприятие, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач.

Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении

повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке обучающихся применяются следующие методы:

- словесного воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Задача тренера – подготовить, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения. Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта,

владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния.

Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие.

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины.

Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом. Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

Приложение №5

Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

План антидопинговых мероприятий

Таблица №3

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | |
| 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | |
| 4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья | |
| 5. Контроль знаний антидопинговых | Опросы и тестирование |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Пулевая стрельба»

| | |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| правил | |
| 6. Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7. Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.