**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОКА»**

**(МБУ СШ «Ока»)**

Программа

спортивной подготовки

по пулевой стрельбе

***разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 03 апреля 2013г. №164***

**Срок реализации программы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Муром 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон « О физической культуре и спорте в РФ»;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (утвержден приказом Минспорта России 27.03.2013г. № 146);

Изменения, вносимые в приказ Минспорта России 27.03.2013г. № 146 «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба» от 16.02.2015г. № 131.

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.;

Устав МБУ

«СШ «Ока».

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

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

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техник и выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого

- достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков па соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых стрелку -спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

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

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи, тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок:

теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

В разделах изложены не только важнейшие методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники выполнения выстрела в избранном виде оружия и дальнейшего совершенствования технического и тактического мастерства.

В отдельный раздел выделены проблемы повышения уровня общефизической подготовки, ее значения и места в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Более полно представлен практический материал для совершенствования физических качеств стрелков, шире освещен вопрос построения разминки с учетом специфики пулевой стрельбы. Контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности и выполнению разрядных нормативов по пулевой стрельбе приведены в таблицах.

В разделах «Морально-волевая подготовка» и «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на ответственных соревнованиях.

Дополнены разделы «Педагогический контроль», «Врачебный контроль» и «Восстановительные мероприятия». Даны рекомендации по профилактике отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе.

В разделе «Инструкторская практика» указаны знания и навыки, которыми должны овладеть обучаемые на каждом из этапов многолетней подготовки, для того чтобы заслуженно получить звание инструктора-общественника.

Раздел «Судейская практика» расширен: указан материал по изучению «Правил соревнований», без твердого знания которых сложно четко выполнять обязанности стрелка и судьи, оперативно принимать правильные решения при каких-либо осложнениях, неожиданно возникших во время выступления, заслужить право на получение звания «Судья по спорту».

Учебный материал для теоретических занятий изложен в разделе программы «Теоретическая подготовка». Подача его по годам обучения предложена в «Примерных годовых планах по видам подготовки».

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ**

**ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ В СШ «Ока» ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ, ИХ ЗАДАЧИ**.

Многолетняя подготовка стрелков-пулевиков осуществляется в спортивных школах разного типа. Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и закопченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся спортивной школы подразделяется на группы: начальной подготовки, учебно-тренировочные.

***Задачи первого этапа обучения в группах начальной подготовки:***

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;

- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских играх;

- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;

- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;

- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;

- изучение устройства патронов бокового огня и центрального боя;

- ознакомление с явлениями « выстрел», взрыв; взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;

- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;

- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и их внесения;

- общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, вовремя и после выполнения выстрела; умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5 выстрелов на «кучность»:

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;

-участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов III или II взрослых разрядов;

- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;

- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и др.);

- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании, показ упражнений ОФП;

- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

***Задачи второго этапа стрелковой подготовки в тренировочных группах:***

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;

- усвоение сведений о физической культуре - части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте впервые годы становления советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: скоростных, силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия и произвольного расслабления;

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;

- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;

- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;

- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;

- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел; не допускать ошибок (первый год);

- формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1-11 разрядов (первый год обучения), I разряда, подтвердить и желательно выполнить КМС (второй год обучения);

- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- ознакомление с понятиями: свойства внимания, его объем и распределение; идеомоторика, условия формирования двигательно-мыщечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства и эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление);

- ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;

- сердечнососудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание);

- естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;

- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности и проводить первую часть разминки в присутствии тренера показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе;

- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение II и I разрядов, норматива КМС (желательно);

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

***Задачи третьего этапа стрелковой подготовки***

***в тренировочных группах:***

- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ; о мощном развитии пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР; об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при об ращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;

- усвоение сведений о прочности, живучести и причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за оружием, о траектории и ее элементах; о полете пули и причинах разбрасывания пуль; об окклюзии - поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия;

- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;

-дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);

-увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне КМС, КМС подтв.;

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- совершенствование автономной работы указательного пальца;

- овладение альтернативными способами управления спуском;

- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;

- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела, удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок- оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также па тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»;

- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;

- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания - распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы и предложения, советы с тренером;

- усвоение знаний о саморегуляции (произвольном изменении психологического состояния); приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок, проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера (третий год обучения);

- проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в учебно-тренировочных группах -отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, УСЛОВИЙ выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

***Задачи четвертого этапа стрелковой подготовки в тренировочных группах :***

- ознакомление с достижениями российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы; с проводимыми в стране соревнованиями среди взрослых, юниоров, юношей;

- с успехами одаренных молодых стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

- совершенствование разносторонней физической подготовленности стрелков; дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости (при постоянном контроле), координированности, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;

- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;

- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок- оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5-2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения на соревнованиях упражнений избранного вида оружия спортсменами;

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца;

- совершенствование альтернативных способов управления спуском;

- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий (статической работой) мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом;

- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МСМК, завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд обществ или ведомств, страны;

- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;

- усвоение сведений о принципах построения питания, нормах Потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных штанов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия для учебно-тренировочных групп;

- проведение всех частей разминки; при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

**КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП,**

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ШКОЛЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы**  **(лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4-7 |

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на УТ занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* В НП – 2-х часов.
* В ТГ – 3-х часов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продолжительность этапов спортивной подготовки,**  **минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки  и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба** | | | | | |
|  | | | | | |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап  начальной подготовки | 3 | 10 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4-7 |
| Этап  высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 18 | 1-4 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенство-вания  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 42-52 | 33-42 | 16-24 | 14-18 | 12-16 | 8-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28-36 | 30-38 | 30-36 | 25-32 | 18-23 | 12-15 |
| Техническая подготовка (%) | 12-15 | 25-35 | 35-45 | 45-60 | 53-67 | 57-72 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 3-5 | 4-6 | 4-7 | 5-8 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 | 6-8 | 8-11 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта пулевая стрельба**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до  года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 3-4 | 5-6 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 | 4-8 | 8-10 |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта пулевая стрельба**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Набор в группы начальной подготовки желающих заниматься пулевой стрельбой является ответственным мероприятием. В дальнейшем эффективность работы тренеров и успешность выступлений спортсменов школы на соревнованиях во многом будут зависеть от того, кто будет принят в спортивную школу.

Тренировочные группы (ТГ) формируются из учащихся групп начальной подготовки (ГНП), выполнивших контрольно-переводные нормативы. Опыт показал, что полноценные по количественному составу ТГ формируются из двух групп начальной подготовки, в каждой из которых к концу учебного года обычно остаются 6-8 обучаемых.

Тренировочные занятия проводятся по учебным программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является урок - академический час (45 минут).

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе.

Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 20 раз) |
| Отжимание от пола  (не менее 12 раз) | Отжимание от пола  (не менее 8 раз) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 2 мин 00 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 1 мин 50 с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 12 мин 00 с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 10 мин 00 с) |
| Бег на 500 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег на 500 м  (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд, стоя на возвышении | Наклон вперёд, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  (не менее 7 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  (не менее 7 с) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 25 раз) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 15 мин) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя  (не менее 7 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя  (не менее 5 мин) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 3 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 2 мин) |
| Отжимание от пола  (не менее 15 раз) | Отжимание от пола  (не менее 10 раз) |
| Бег 1000 м  (не более 7 мин 30 с) | Бег 1000 м  (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 18 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд, стоя на возвышении | Наклон вперёд, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  (не менее 9 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  (не менее 9 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Отжимание в упоре лежа  (не менее 18 раз) | Отжимание в упоре лежа  (не менее 14 раз) |
| Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки  (не менее 35 раз) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 25 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 20 мин) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя  (не менее 8 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя  (не менее 10 мин) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена  (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена  (не менее 15 мин) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 1,5 мин) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин  (время удержания не менее 30 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин  (время удержания не менее 25 с) |
| Бег 1000 м  (не более 7 мин 15 с) | Бег 1000 м  (не более 7 мин 25 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 28 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд, стоя на возвышении | Наклон вперёд, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  (не менее 12 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  (не менее 12 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

В основе планирования должны лежать принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров;

- координации, когда согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного учебно-тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Исходным материалом для последующего детального планирования учебно-воспитательной работы является перспективный план подготовки, который обычно составляется на 4 года. Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план - это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году

- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;

- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;

- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;

- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

**Учебный план подготовки спортсменов отделения пулевая стрельба**

**на 52 недели для ГНП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Разделы  подготовки | | Этап подготовки | |
| НП | |
| Годы обучения | |
| До года | Свыше года |
|  |  | | 6 ч/н | 9 ч/н |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | - | - |
|  | | Общая физическая подготовка | 149 | 169 |
|  | | Специальная физическая подготовка | 112 | 140 |
|  | | Техническая подготовка | 45 | 145 |
|  | | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 6 | 14 |
| Общее количество часов | | | 312 | 468 |

**УТГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Разделы  подготовки | Этап подготовки | |
| УТ | |
| До двух лет | Свыше двух лет |
|  |  | 12 ч/н | 18 ч/н |
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  1 Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды  2 Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»  3 Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)  4 Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов  5 Марки патронов и пневматических пулек  6 Осечки, причины, устранение (повторение)  7 Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2. пневматического (группы винтовочников)  8 Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35,ИЖ-ХР-ЗО, пневматического (группы пистолетчиков)  9 Характеристика, основные части винтовок стрелков по движущимся мишеням: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600  10 Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)  11 Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)  12 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)  13 Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»  14 Автономная работа указательного пальца при управлении спуском  15 Уточнение понимания сути явлений:  - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);  - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;  16 Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)  17 Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона  18 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)  19 Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений -двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)  20 Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха  21 Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора  22 Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней  23 Зачеты по теории  24 Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год | 1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1 | 1  1  1  1  2  2  2  1  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  1  3  2  1  1  3  2  1 |
| Всего часов | 31 | 49 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 125 | 140 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 206 | 252 |
| 4 | Техническая подготовка | 231 | 429 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 31 | 66 |
| Общее количество часов | | 624 | 936 |

Если, составляя месячный план, продумать последовательности прохождения теоретических тем, их практическое освоение, определить количество времени, которое на каждом из занятий необходимо выделить на повторение уже известного и освоение нового, и отразить это в плане, то тренер получит данные, на основании которых он может составить план учебно-тренировочного занятия. Потребуется не так много труда и времени, чтобы записать такой план в виде конспекта занятия.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Основная задача соревновательного периода - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды. Он имеет четкую целевую направленность - подготовить организм спортсмена к новому циклу.

**Примерный годовой план по видам подготовки**

**(группы начальной подготовки)**

**Практические занятия**

1 Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)

2 Выполнение упражнений специальной физической направленности

3 Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;

- прицеливание с диоптрическим прицелом;

- управление спуском (плавность, «неожиданность»};

- дыхание

4 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)

5 Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)

6 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном ( внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)

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

8 Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях;

- по белому листу и мишени;

- на «кучность» и совмещение.

9 Расчет и внесение поправок

10 Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

11 Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы

12 Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы

13 Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела

14 Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

**Примерный годовой план по видам подготовки**

**(учебно-тренировочные группы до двух лет)**

**Теоретические занятия**

1 Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды

2 Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»

3 Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)

4 Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов

5 Марки патронов и пневматических пулек

6 Осечки, причины, устранение (повторение)

7 Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2. пневматическо (группы

винтовочников)

8 Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35,ИЖ-ХР-ЗО, пневматического

(группы пистолетчиков)

9 Характеристика, основные части винтовок стрелков по движущимся мишеням: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600

10 Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)

11 Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)

12 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)

13 Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»

14 Автономная работа указательного пальца при управлении спуском

15 Уточнение понимания сути явлений:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

16 Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)

17 Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона

18 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)

19 Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений -двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)

20 Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха

21 Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора

22 Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней

23 Зачеты по теории

24 Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

**Практические занятия**

1 Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)

2 Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения

недостатков физического развития

3 Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

-совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;

- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;

- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;

- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)

- дыхание

4 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)

5 Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)

6 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния)

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

8 Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;

- по белому листу и мишени;

- на «кучность» и «совмещение»

9 Расчет и внесение поправок между сериями

10 Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

11 Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия

12 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней.

**Примерный годовой план по видам подготовки**

**(учебно-тренировочные группы свыше двух лет)**

**Теоретические занятия**

1 Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, СШ.

2 Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР

3 Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах

4 Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические,

термические и химические; необходимость бережного ухода за ними

5 Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической, новых моделей

6 Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, пневматического, новых моделей

7 Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели

8 Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение»

9 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения

10 Проверка и уточнение понимания терминов:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

11 Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).

12 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

13 Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания

14 Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)

15 Утомление и восстановительные мероприятия

16 Самоконтроль, его цель, необходимость

17 Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма;

основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера

18 Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора

19 Правила финальных соревнований (общие положения)

20 Зачеты по теории

21 Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

**Практические занятия**

1 Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки

2 Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений

3 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»

4 Дальнейшие выработка устойчивости и совер. техники выполнения выстрела в положении «с колена»

5 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к

6 Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»

7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)

8 Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном

9 Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска

10 Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)

11 Практические стрельбы:- на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени

12 Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)

13 Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

14 Овладение навыками устранения неполадок в оружии

15 Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире

16 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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 техники выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения стрела 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 функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений.

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

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

5. Ранжирование соревнований в годичном цикле

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки.

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

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.

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

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-пулевиков.

МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ

ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий 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 повторный и переменный методы. Стрелок 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 отдельных упражнениях, условия, выполнения которых определены правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Стрелки-спортсмены 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.

Многократное повторение элемента при контроле за точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык.

Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом - залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга.

- Повторение действий по выполнению выстрела.

- Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.

Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность: недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «подлавливанию». Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов».

Поспешность, стремление побыстрее подойти к полной дистанции при недостаточной устойчивости системы «стрелок-оружие» могут снизить эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача - предупредить возникновение и закрепление «подлавливания» - не будет выполнена.

Использование укороченных дистанций позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы при небольших, характерных для них на данном этапе колебаниях, не поджидая и не подлавливая самый благоприятный для выстрела момент.

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков.

Выполнение выстрела в «районе колебаний»

То, что принято называть устойчивостью, не является абсолютной неподвижностью оружия на отрезке времени, достаточном для выполнения неторопливого, без поспешности выстрела. За устойчивость оружия стрелок принимает те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание при безошибочном выполнении всех элементов выстрела. У каждого из стрелков колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять выстрел за выстрелом.

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой ошибки - «подлавливания» и закрепления ее во вредный навык. Ученики должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет на столько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность.

Выполнение выстрела по мишени «белый лист»

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов из малокалиберной винтовки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа значительно большего по размеру, чем бланк мишени № 7. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за и не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из винтовки «с колена», «стоя») в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист».

Наибольший эффект при осваивании техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. В начальный период освоения техники выполнения выстрела это сочетание следует применять непременно, а в дальнейшем —периодически, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени.

В группах винтовочников, осваивая технику выполнения выстрелов в положениях «с колена» и «стоя», можно выполнять выстрелы по увеличенной мишени на полной дистанции (50 м), используя в качестве мишеней круги большего диаметра, чем мишень № 7, вырезанные из мишеней № 4. Диаметр этих кругов-мишеней должен быть разным в зависимости от уровня подготовленности стрелков. Использовать уменьшенную мишень необходимо с большой осторожностью: нередко усложнение условий выполнения выстрела невольно подталкивает спортсмена к «подлавливанию». При появлении «отрывов», увеличении разброса нужно прекратить работу такого рода.

**Выполнение «выстрелов» без патрона**

Выполнение «выстрела» без патрона - методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

При выполнении «выстрела» без патрона хорошо просматривается «поведение» оружия при выстреле-щелчке, своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке. Стрелок, не зная, что будет осечка, часто выполняет очередной выстрел в ставшей, к сожалению, привычной манере: с типовыми ошибками.

Чередование выстрелов без патрона и с патроном

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна и утомительна. Если чередовать «выстрелы» без патрона с выстрелами с патроном в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние этих негативных сторон, сделать тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

Выполнение выстрела без ограничения времени

Для упражнений, которые часто называют «медленными», дается время на выполнение всего упражнения или его частей, а не на отдельные выстрел или серию. Оно ограничено не столь жестко, как в скоростных стрельбах, но достаточно строго. Поэтому спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться во время. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы и начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела новых упражнений, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

Цель и задача - предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков.

Применение методических приемов при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства стрелков-пулевиков.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать из каких видов оружия выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет обучения в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа» по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособии.

Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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 спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от 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 спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения 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 юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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.

ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется занимающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить правила стрельбы из двух других видов оружия. Знание правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать правила соревнований по всем дисциплинам.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста - звания «Судья третьей категории». Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач, стоящих перед тренерами спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее исполнительных подростков. Работу по подготовке галереи к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся. .

Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй - линию мишеней. Дежурные должны прийти раньше, получив указания тренера, подготовить помещения к занятию. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки. Дежурные выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, 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-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода Учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

**Педагогический контроль**

Обучая и готовя спортсмена 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.

Для получения оперативных данных тренер-педагог 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 сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; 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, 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 стрелка.

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 и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

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.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

***Врачебный контроль***

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной пулевой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными большими физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся 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 спортсменов;

- контроль за спортивным и лечебным массажем;

- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособностей. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей.

Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

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 па другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном 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.

Медико-биологические средства восстановления: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна;

- рациональное питание, витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание.

ПРОФИЛАКТИКА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ

ВОЗДЕЙСТВИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Для спортивной деятельности стрелка характерно следующее:

- длительное поддержание позы изготовки, существенно отличающейся от обычной позы стоящего человека;

- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;

- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;

- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5 - 2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5 минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35 - 40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготовки в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй - удержание оружия.

Закончить учебно-тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени Должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. В профилактических целях нужно выполнять

Комплекс специальных упражнений, принимать витамины А, В, В2, С, ограничить время пребывания перед экраном компьютера.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации | количество | | ресурс эксплуатации | количество | Ресурс эксплуатации |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин,  содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 120 тысяч выстре-лов | 1 | 100 тысяч выстрелов | 1,5 | 80 тысяч выстрелов | | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 2 | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 120 тысяч выстре-лов | 1 | 100 тысяч выстрелов | 1,5 | 80 тысяч выстрелов | | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 3 | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на одного занимающегося | 8000 | - | 12000 | - | 16000 | - | | 20000 | - |
| 4 | Мишени | штук | на одного занимающегося | 1600 | - | 2400 | - | 3200 | - | | 4000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин,  содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ» | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 440 тысяч выстре-лов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 1,5 | 160 тысяч выстрелов | | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 5 | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на одного занимающегося | 8000 | - | 12000 | - | 16000 | - | | 20000 | - |
| 6 | Мишени | штук | на одного занимающегося | 800 | - | 1200 | - | 1600 | - | | 2000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин,  содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП» | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 440 тысяч выстре-лов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 1,5 | 160 тысяч выстрелов | | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 8 | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на одного занимающегося | 12000 | - | 18000 | - | 24000 | - | | 30000 | - |
| 9 | Мишени | штук | на одного занимающегося | 1200 | - | 1800 | - | 2400 | - | | 3000 | - |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Наушники-антифоны | пар | 16 |
| 2 | Футляр для перевозки оружия | штук | 16 |
| 3 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Перчатки стрелковые (винтовочные) | штук | на одного занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Куртка стрелковая | штук | на одного занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на одного занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Ботинки стрелковые | пар | на одного занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Футляр для перевозки оружия | штук | на одного занимающегося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 |
| 6 | Наушники-антифоны | пар | на одного занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на одного занимающегося | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 |

ЛИТЕРАТУРА

1. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства – М.: «Советский спорт»,2012.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений - М.: «Советский спорт»,2012.
3. .Ромаков Е.А. Пулевая стрельба. Правила соревнований. – М.: «Советский спорт», 2006.
4. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Стрельба пулевая. Учебное пособие.- М.: «Советский спорт», 2012.
5. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
6. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. - М., 1977. Я.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. ДжгамадзеТ.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК - М. Изд. Редакционно­издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 2000.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИиС,1999.
11. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
12. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР под редакцией заслуженного тренера РСФСР, МС Насоновой А.А., ЗМС Митрофанова А.В. – Москва 2005г.
13. Роль представлений в формировании двигательных навыков - Л.,1997.
14. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1999.
15. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К,2000.
16. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.