


МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»

Рассмотрено на
заседании МО:

Протокол № 1
«30» 08 2023 г.

«Согласовано»:

Зам. директора по ВР

 Русинова Л.Н.
«30» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

Направленность физкультурно-спортивная

Возраст детей: 10-15 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Составитель: педагог
дополнительного
образования Филиппов В.В.

с. Усть-Качка, 2023 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Пулевая стрельба» направлена на овладение учащимися компетентностями в области стрельбы из пневматической винтовки.

Занятия дают возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в обучении и овладении навыками стрельбы; раскрыть как физические способности и возможности обучающегося, так и сориентировать на более глубокое изучение вопросов, связанных с изучением новых моделей пневматических винтовок. В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка винтовки. Формы занятий: занятия теоретические и практические, соревнования, товарищеские встречи, турниры.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения для детей 10–18 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа для 5-8 классов, в год 136 учебных часов, 3 раза в неделю по 2 часа для 9-11 классов, в год 204 учебных часа.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Пулевая стрельба» физкультурно-спортивной направленности составлена с учетом следующих документов и методических материалов:

законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

типовой программой спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 10 – 15 лет. Оптимальная наполняемость группы 10-15 человек. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Ежегодно группы начальной подготовки (НП) секции по пулевой стрельбе комплектуются обучающимися 5 классов. Набор желающих научиться стрелять традиционно проводится перед началом учебного года и является ответственным мероприятием. На любом этапе освоения программы важно сохранить устойчивый интерес и мотивацию к данному виду деятельности,

ведь занятия требуют от стрелка способности и умения длительное время находиться в изгойке, сосредотачивать внимание на своих действиях, не отвлекаясь. Это по силам далеко не всем, а подросткам в переходный период особенно сложно.

Группы 2 года и последующих лет обучения формируются из обучающихся, освоивших программу для групп начальной подготовки.

Новизна программы заключается в индивидуальном педагогическом воздействии, сопровождающем систему практических занятий, с целью формирования спортивно-волевых качеств. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к обучающемуся, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого из ребят, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса.

Путь к цели – овладение техникой выстрела и методически грамотное построение тренировочного процесса, нужно научиться, практически правильно выполнять все стрелковые приёмы и закрепить в себе определённые навыки. А для этого нужно тренироваться.

Тренировка – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на достижение высоких спортивных результатов. Вместе с тем, процесс тренировки не должен ограничиваться лишь техническим ростом стрелка. Организация тренировки обязательно должна предусматривать физическую, техническую, морально-волевою, психологическую, тактическую и теоретическую подготовку стрелка. Основной формой организации занятий дополнительного образования обучающихся является учебно-тренировочные занятия.

Актуальность программы. Пулевая стрельба - является одним из наиболее популярных летних видов спорта, что связано с доступностью независимо от пола, возраста, физических данных. Стрельба как вид спорта является отличным средством воспитания многих физических и морально-психологических качеств человека. Занятия в секции обеспечивают

формирование жизненных ценностей, овладение опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля.

В рамках кадетского училища к этому добавляется еще и специальный, профессиональный аспект - потребность в подготовке специалистов, владеющих профессиональными навыками и умениями в военно-прикладных видах деятельности, определением обучающегося дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных военных специальностей.

Участие в секции позволяет организовать содержательный досуг кадет, укрепить их здоровье, удовлетворяет потребность подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности программы.

Главное в модифицированной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции обучающегося, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки, которая содействует формированию здорового образа жизни, творческого развития, профессионального самоопределения учащихся, подготовке стрелков высокой квалификации.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами

и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Теоретическая подготовка знакомит с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии простейшего спортивного инвентаря, а именно: винтовок МР – 512, МР-532, пистолета ИЖ-53 М и соответствующих боеприпасов к ним;

- освоение простейших упражнений, выполнение которых из имеющегося в училище оружия в условиях соревнований дает право на присвоение юношеского разряда.

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы – участники секции всех групп сдают зачеты.

Объем программы:

Начальная подготовка – 204 часа;

Учебно тренировочная – 278 часов.

Сроки реализации образовательной программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: основной формой учебно-тренировочного процесса является занятие продолжительностью 40 минут.

Программа реализуется для группы смешанного возрастного состава.

Этап подготовки	Количество учебных недель	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество занятий в неделю	Часов в год
Начальная подготовка (НП)	34 недели	10-12 лет	10	3	204
Учебно-тренировочная группа (УТ)	34 недели	12-16 лет	10	4	278

Цель программы: обучение основным техническим приёмам стрельбы из пневматической винтовки.

Задачи программы:

- целостное развитие физических и психических качеств;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированность 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 техники 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;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий на секции пулевая стрельба
(Группа начальной подготовки 5-6 класс).**

№ п/п	Содержание	Количество часов, в том числе		Количество часов в год
		теория	практика	
1.	Вводный инструктаж. Основы техники безопасности при обращении с оружием.	3		3
2.	История развития стрелкового оружия и стрелкового спорта.	1		1
3.	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Специальный инвентарь.	1	5	6
4.	Общая физическая подготовка	1	103	104
5.	Специальная физическая подготовка	1	49	50
6.	Спортивно-техническая подготовка	2	10	12
7.	Психологическая подготовка	1	10	11
8.	Участие в соревнованиях		10	10
9.	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	2	2	4
10.	Итоговое занятие. Зачет.		4	3
	Общее количество учебных часов	11	193	204

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводный инструктаж. Основы техники безопасности при обращении с оружием.

Теория. Ознакомление с годовой программой. Ознакомление с местами проведения занятий. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тире. Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

Тема № 2. История развития стрелкового оружия и стрелкового спорта.

Теория. Развитие стрелкового оружия в России. Возникновение и развитие стрелкового спорта. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России.

Тема № 3. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Специальный инвентарь.

Теория. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Тактико-технические данные спортивных винтовок и их применение в стрелковом спорте. Общее устройство винтовок МР-512, МР-532, ГАМО, пистолета ИЖ-53 М. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок. Прицельные приспособления, виды, устройство.

Практика. Работа со спортивным специальным инвентарем.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

Практика. Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно). Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Тема № 6. Спортивно-техническая подготовка.

Теория. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение». Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями. Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», прицеливания и выжима спуска. Общие сведения о выстреле. Осечки, причины, устранение.

Практика. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела; прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность»); дыхание.

Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы сидя, стоя.

Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Практические стрельбы: по белому листу и мишени; на «кучность» и совмещение.

Тема № 7. Психологическая подготовка

Теория. Понятие саморегуляции. Приемы саморегуляции.

Практика. Способы саморегуляции: словесные воздействия, приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения.

Тема № 8. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие

требования к изготовкам; для стрельбы сидя, стоя; обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

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

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

Тема № 9. Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.

Теория. Утомление и восстановительные мероприятия. Дыхание и газообмен, значение дыхания. Методика дыхания стрелка. Режим питания; вредные привычки. Развитие специальных качеств стрелка.

Практика. Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления; специальные упражнения для расслабления; выбор места тренировочного занятия; рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки.

Тема № 10. Итоговое занятие. Зачет.

**Планируемые результаты по окончании первого года обучения,
обучающиеся должны**

знать:

- Историю развития пулевой стрельбы.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

- Особенности устройства, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия МР-512, МР-532, ИЖ-53М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска.

Уметь:

- Обращаться с пневматическим оружием: винтовка МР-512, МР-532, пистолет ИЖ-53М и оборудованием тира.

- Готовить оружие к стрельбе.

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.

- Анализировать результаты стрельбы.

- Выполнять нормативы (упражнение – ВП-20 сидя с опорой о стол, из положения стоя 20 выстрелов в мишень №8, 3 спортивный разряд.

Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

Учебный план учебно-тренировочных занятий на секции пулевая стрельба

(Учебно-тренировочная группа – 7-10 класс).

№п/п	Содержание	Количество часов, в том числе		Количество часов в год
		теория	практика	
1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	3		1
2.	Общая физическая подготовка	2	61	81
3.	Специальная физическая подготовка	2	82	84
4.	Работа со спортивным специальным инвентарем	3	20	20
5.	Спортивно-техническая подготовка	3	64	67

6.	Психологическая подготовка	2	14	16
7.	Участие в соревнованиях	1	17	18
8.	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль		2	2
9.	Итоговое занятие. Зачет.		2	2
	Общее количество учебных часов	16	262	278

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводный инструктаж. Техника безопасности.

Теория. Ознакомление с годовой программой. Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система (ЦНС), органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня.

Практика. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения для формирования правильной осанки. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Изометрический метод развития силы.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для мышц кисти и пальцев. Упражнения для затылочных и плечевых мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения стоя до ощутимых признаков утомления. Упражнения с утяжеленным спуском курка.

Тема № 4. Работа со спортивным специальным инвентарем.

Практика. Практическое понятие взаимодействия частей механизма при производстве выстрела. Осмотр и подготовка оружия перед стрельбой.

Эксплуатация оружия во время стрельбы. Подбор пулек, патронов. Проверка, чистка, смазка оружия после стрельбы.

Тема № 5. Спортивно-техническая подготовка.

Теория. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними.

Практика. Тренировка. Тренировочные стрельбы с упора на результат, корректировка и самокорректировка стрельбы, изучение и совершенствование стрельбы из положения сидя, стоя.

Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию тренера-преподавателя.

Тема № 6. Психологическая подготовка.

Теория. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранение.

Практика. Психологическая подготовка как тренировка. Развитие координационных способностей. Овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения. Формирование мотивов для напряженной тренировочной работы. Формирование осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Тема № 7. Участие в соревнованиях.

Теория. Изучение правил соревнований. Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-

контролер, судья линии огня, судья мишеней. Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

Практика.Выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня. Классификационные соревнования.

Тема № 8. Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.

Теория.Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

Практика. Упражнения для активного отдыха и расслабления; корригирующие упражнения для позвоночника. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам. Контроль за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки.

Тема № 10. Итоговое занятие. Зачет.

**Планируемые результаты по окончанию второго года обучения,
обучающиеся должны**

знать:

- Технику и тактику стрельбы из винтовки, пистолета.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы.
- Правила соревнований по стрельбе.

Уметь:

- Хорошо владеть одним из видов оружия.
- Применять технику и тактику стрельбы.
- Готовить оружие к стрельбе.
- Изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований).
- Взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации.
- Передавать свои накопленные знания другим.

- Выполнять нормативы (упражнение ВП – 40, стоя и сидя 20 выстрелов, 2 спортивный разряд.
- Координировать действия при производстве выстрела. Система «Стрелок-оружие».
- Выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий	Количество учебных часов
1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	34 недели	3 раза в неделю по 2 часа	204
2 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	34 недели	4 раза в неделю по 2 часа	278

Условия реализации программы

Для реализации программы «Пулевая стрельба» используется учебный класс, тир, помещения физкультурно-оздоровительного комплекса, открытой спортивной площадки. Учебные помещения соответствуют требованиям санитарных норм и правил (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1.	<i>Тир</i>	Помещение школы
2.	Столы, стулья (для практической стрельбы)	10 шт.

3.	Расходные материалы (пульки пневматические, мишени)	
4.	Шведская стенка с блочным тренажером	
5.	Сейф для хранения оружия	3 шт.
6.	Плакаты, наглядные пособия	
7.	<i>Комната для хранения оружия</i>	Помещение школы
8.	Винтовка пневматическая МР-512	5 шт.
9.	Винтовка пневматическая МР-532	3 шт.
10.	Винтовка пневматическая GAMO	4 шт.
11.	Пистолет пневматический ИЖ-53 М	4 шт.
12.	<i>Учебный кабинет (для теоретических занятий)</i>	Помещение школы
13.	<i>Спортивный зал, бассейн (при необходимости)</i>	Помещение ФОКа
14.	<i>Открытая спортивная площадка</i>	Территория училища

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, учителем физической культуры учреждения. Образование – высшее педагогическое.

Формы аттестации.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса (Приложение 1);
- классификационные соревнования;
- судейская практика;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с обучающимися.

Оценочные материалы.

Для оценки результативности теоретических знаний и практических умений, физической и психологической подготовленности предусмотрены следующие формы подведения итогов:

- контрольные вопросы по теоретической части программы (Приложение 1);
- результаты контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основании оценки тренера;
- карта индивидуального развития ребенка - на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся (Приложение 3);
- дневник самоконтроля - на основании показателей самооценки функционального состояния организма обучающегося.

Зачет (1 год обучения)

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки типа МР-512,

5 выстрелов, 10 метров, мишень №8.

Возраст стрелков		Выбитые очки		
		низкий	средний	высокий
10 – 12 лет	сидя	18	24	30
	стоя	13	19	25
12 – 16 лет	сидя	23	29	35
	стоя	18	24	30

Упражнение – ПП-20, 20 выстрелов, 3 спортивный разряд, 173(169) очков.

Нормы ГТО: стоя или сидя (по выбору участника), 10 метров.

4, 5 ступень (девушки): золото – 15 баллов, серебро – 20 баллов, бронза 25 баллов;

4, 5 ступень (юноши): золото – 20 баллов, серебро – 25 баллов, бронза 30 баллов.

Зачет (2 год обучения)

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки типа МР-512,

5 выстрелов, 10 метров, мишень №8.

Возраст стрелков		Выбитые очки		
		низкий	средний	высокий
14 – 15 лет	сидя	23	29	35
	стоя	18	24	30
16-18 лет	сидя	26	32	38
	стоя	20	26	33

Упражнение ВП – 40, 2 спортивный разряд 377(373) очков.

Нормы ГТО: стоя или сидя (по выбору участника), 10 метров.

6 ступень (юноши): золото – 30 баллов, серебро – 25 баллов, бронза – 18 баллов;

6 ступень (девушки): золото – 25 баллов, серебро – 20 баллов, бронза – 15 баллов.

Для подведения итогов освоения программы используется дуальная система оценки.

Критерии оценки освоения программы:

«Освоил»

- обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу. Выполняет показатели зачета 1(2) года обучения.

«Не освоил»

- обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже; не выполняет показатели зачета 1(2) года обучения.

Методические материалы.

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся с учётом возраста занимающихся и объёмом имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам с демонстрацией наглядных пособий.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объём знаний по многим вопросам обучающиеся получают уже на начальном этапе.

- Физическая культура и спорт.
- Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.
- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
- Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте.
- Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле.
- Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики.
- Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Техническая подготовка.

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие.

Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела.

Выстрел – это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из элементов:

- изготовка-поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

- прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

- управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;

- дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;

- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, используя приёмы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовки при использовании в пределах правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное многократное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений;

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

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

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоёмкий, длительный, требующий от спортсмена сознанных усилий;

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

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

- умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный, плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;

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

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

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

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

Условия для формирования правильного навыка управления спуском.

Понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок.

Выполнение «выстрела» без патрона – многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений.

Подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём; особенно это важно для небольшой детской руки.

Применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела.

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок.

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

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

- затягивание выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) ещё одну очень вредную ошибку – «дёргание».

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

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

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

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени №8;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №8;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большего размера, чем мишень №8, или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени №8 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №8;

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

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

- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

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

- стрельбы на «кучность»;

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

- расчёт величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки». Расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определённой модели;

- мишень 37 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами 8 мм;

- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

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

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся.

- Выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличить до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий.

- Причины несовпадения отметки выстрела с пробойной по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок, которое влечёт за собой «дёргание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматической винтовки;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещённости, направления и порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале.

Физическая подготовка.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- выносливость к большим статическим нагрузкам;
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений.

Общефизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Средства общей физической подготовки (ОПФ): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьёзное отношение к урокам физкультуры, участие в спортивных

мероприятиях, самостоятельные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, плавание, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СПФ) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке – подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

СПФ должна решать следующие задачи:

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

Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

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

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

Быстрота – это способность:

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

Координированность – способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперёд по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага.

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

Разминка.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных и группах начальной подготовки – 1 час 30 минут (45 мин x 2 с перерывом 15 мин; в учебно-тренировочных группах – 2 часа (90 мин.). Из

этого количества времени на выполнение физических упражнений нужно выделять в группах начальной подготовки 20-25 минут, в учебно-тренировочных группах 25-30 минут. Это время нужно поделить на две части.

Задача первой – подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно-тренировочном занятии работе.

Задача второй – снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинать учебно-тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительной направленности, и упражнений специальной физической направленности.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;

- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);

- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание.

- стоя от стены на расстоянии шага упереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитать до 4,6,8, снять напряжение;

- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;

- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;

- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;

- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;

- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;

- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;

- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

- круговые движения головой попеременно в обе стороны;

- руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, то же с гантелями;

- ходьба на носках;

- ходьба на внешней части стопы;

- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счёт 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счёт до 6-ти, 8-ми, то же с гантелями в руках;

- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперёд, с удержанием голени партнёром;

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;

- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперёд попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны.

Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;

- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;

- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперёд, то же в положении «сидя»;

- в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;

- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спинку и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

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

Упражнения равновесия в позах:

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

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию

выполнения выстрела, применять иные технические ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определённый эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

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

- изменение освещённости в тире;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбой, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

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

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;

- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Психологическая подготовка.

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена:

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;

- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;

- создание уверенности в своих силах;

- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;

- воспитание стремления целеустремлённо бороться за победу.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

- выполнение посильных задач для достижения результата;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;

- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание;

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

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;

- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определённого результата, победы;

- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- сохранение нервно-психической свежести;

- предупреждение перенапряжений;

- овладение самоконтролем и само регуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Психологическая напряжённость может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

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

1) словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
- само убеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- само приказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2) приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбуждённом состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.

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

1) словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай всё и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

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

- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;

- возбуждающие приёмы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

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

Инструкторская практика.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения занимающимися (учащимися) обязанностей помощника тренера, инструктора.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линии огня и мишеней), получения оружия. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Работу по подготовке галереи и учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочерёдно все занимающиеся.

Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй – линию мишеней. Часть обязанностей они выполняют сами, часть, привлекая подошедших товарищей.

Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовления и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру за советом. При такой системе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого стрелка, находящихся на линии огня, для него непросто.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 12-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения.

За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут под руководством тренера научиться:

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришёл в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка;
- уметь показывать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять.

Судейская практика.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Все участники соревнований обязаны знать правила. Соревнований и строго соблюдать их требования.

Такое положение правил соревнований Российской Федерации полностью соответствует требованиям правил Международной Федерации стрелкового спорта. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твёрдо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно им пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневного, на каждом учебно-тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твёрдо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им правил допускает нарушение.

Занимающиеся во всех группах должны получать не только знания правил соревнований, но и приобретать опыт судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических знаний с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах проводить в режиме соревнований, стрелки разных групп поочерёдно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренера-преподавателя с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется обучающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьёй, то ему следует глубоко изучить правила стрельбы из всех видов оружия, всех дисциплин.

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 приведёт к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочной группе 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.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

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;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, витаминизация.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы тренировочных нагрузок.

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

Более быстрому выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В

период напряжённых тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Список литературы.

Юрьев А.А. Пулевая стрельба. – Москва, Физкультура и спорт, 1973 г.

Багаев И.С., Турахин А.Е. Стрелковый спорт, опыт, методика. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1985 г.

Кишкль В.А. Пулевая стрельба. – Москва: Просвещение, 1989 г.

Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории, техники пулевой спортивной стрельбы. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1987 г.

Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – Москва: Воениздат, 1979 г.

Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. Ф.П. Сулова, д.п.н. проф. Ж.К. Холодова. – Москва, 1997 г.

Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по ФК и С. – Москва, 1977 г.

Джагамадзе Т.А., Корх А.Я. Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – Москва, изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998 г.

Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – Москва: ФИС, 1983 г.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба" (Приказ Министерства спорта РФ от 7 декабря 2022 г. N 1159 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба").

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (этап начальной подготовки). Методическое пособие.- М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 179 с.

Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуженного тренера Корха А.Я. – Москва: ФИС, 1987 г.

Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1986 г.

Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1981 г.

Алексеев А.В. Преодолей себя! – Москва! – Москва: ФКС, 2003 г.

Насонова А.А. Пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.

Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г.

Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1995 г.

Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской Государственной академии Ф.К., 1995 г.

Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – Москва: изд. ДОСААФ, 1987 г.

Иуцыкович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе. – Москва: Изд. «Патриот», 199.

Вариант контрольных вопросов.

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.
2. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.
4. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
5. Общее устройство винтовок. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.
6. Основы техники стрельбы. Выстрел. Траектория пули. Спуск курка.
7. Приемы подготовки к стрельбе стоя, сидя.
8. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
9. Понятие прицеливания.
10. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
11. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.
12. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
13. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
14. Правила проведения соревнований.
15. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.
16. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.
17. Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов.

18. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

19. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Приложение 2

Правила безопасного обращения с пневматическим оружием (используются в спортивных целях на спортивно-стрелковых объектах Российской Федерации)

Настоящие правила устанавливают требования к безопасному обращению с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях, и направлены на предупреждение действий, которые могут причинить ущерб здоровью как самого стрелка, так и окружающих его людей.

1. При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. Взяв в руки оружие, убедись, что оно разряжено.

2. Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.

3. Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное – с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное – в зачехленном виде.

4. Перед началом стрельбы убедись, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу.

5. Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

6. Находясь на линии огня необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

7. При стрельбе необходим постоянный визуальный контроль оружия и патронов с целью обнаружения возможных дефектов.

8. При временной остановке стрельбы, оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты и оружие должно быть положено на стрелковом месте, у гладкоствольного –должна быть открыта казенная часть.

9. Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.

10. По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой, чтобы визуальнo убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.

11. Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в отдельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.

12. Для допуска к участию в соревнованиях стрелков должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.

13. Не бойтесь показаться невеждой; всегда обращайтесь к ответственному лицу, если вы не уверены в правильности своих действий.

14. Всегда надо знать, что запрещается:

а. Заряжать оружие вне линии огня.

б. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов.

в. Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

г. Вести тренировочную стрельбу без постоянного контроля ответственного лица, уполномоченного осуществлять такой контроль.

д. Покидать линию огня, не разрядив оружие.

е. На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.

g. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.

h. Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик.

i. Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно

j. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.

k. Использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия.

l. При осечке разряжать оружие менее чем через 3- 4 с.

m. Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола.

n. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Карточка индивидуального развития ребенка

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Группа _____

Дата начала наблюдения _____

Блоки качеств	Качества	Оценка качеств (в баллах)				
		во времени				
		Исходное состояние	Через полгода	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
1. Психофизическое	Физическая активность					
	Психическая активность					
	Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое					
2. Организационно-волевые	Терпение					
	Воля					
	Самоконтроль					
3. Ориентационные	Тип установки: на процесс на результат					
	Тип самолюбия (через уровень гордости)					

	Интерес к занятиям					
4. Поведен ческие	Уровень конфликтности					
	Тип сотрудничества					