

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования «Арсеньевская детско-юношеская
школа» муниципального образования Арсеньевский район»



«Утверждаю»
Директор МКОУ ДО
«Арсеньевская ДЮСШ»
Г.В.Гордеев
2018

Обсуждена и одобрена на заседании
педагогического совета МКОУ ДО
«Арсеньевская ДЮСШ»
Протокол № 3
«01» 00 2018

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-технической направленности
по стрельбе из пневматического оружия

Срок реализации: 3 года
Количество часов: 252 часа

Разработала: Маслова Тамара Климентьевна
педагог дополнительного образования
МКОУ ДО «Арсеньевская ДЮСШ»

п.Арсеньево, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	3
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	7

Пояснительная записка.

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Пулевой стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна. Она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Рабочая программа по пулевой стрельбе предусматривает проведение занятий в форме лекций, методических и практических занятий, изучение истории олимпиад, событий ВОВ и других локальных войн.

Цель:

приобретение учащимися основных теоретических знаний по истории создания различных видов стрелкового оружия, типах и системах отечественного стрелкового оружия, мерах безопасного обращения со стрелковым оружием, приобретения практических навыков ухода за стрелковым оружием, выполнения правил его хранения и использования, а также подготовке мальчиков к защите Отечества.

Задачи

- формирование у учащихся первичных знаний по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;
- изучение материальной части пневматического и нарезного оружия;
- привитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;
- достижение способности учащихся к выполнению первичных приемов стрельбы и развитие результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.
- отработка физических упражнений, направленных на выносливость спортсмена;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в стрелковом тире;

- теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе;
- обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе;
- воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству;
- подготовка молодежи к военной службе;
- разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

Учебно – тематический план кружка по пулевой стрельбе

Кружок – пулевая стрельба
 Теория и методика пулевой стрельбы
 Теоретические занятия - 50 часов
 Практические занятия 202 часа
 Всего 252 часов
 3 группы обучения,
 Всего часов - 765

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся по окончании курса обоснованно излагают:

- основные исторические этапы развития и совершенствования стрелкового оружия;
- правила безопасного обращения с оружием, порядка его хранения и ухода за ним;
- о возможных последствиях нарушения правил обращения с оружием;
- об ответственности за нарушение правил техники безопасности;
- об устройстве пневматической винтовки, ее технических характеристиках;
- об оборудовании места для стрельбы и порядке его использования.

УЧАЩИЕСЯ ОВЛАДЕВАЮТ ЗНАНИЯМИ:

- первичных приемов выполнения упражнений по стрельбе из пневматической винтовки;
- безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранения и ухода за ним;
- обязательного, точного, немедленного и быстрого выполнения всех указаний и команд преподавателя.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ СТРЕЛОК»

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	2	2	-
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	4	4	-
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	15	7	8
4	Физическая подготовка стрелка	10	-	10
5	Правила соревнований	2	2	-
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы из ПВ	119	15	104
7	Экскурсии	6	4	2
8	Ведение стрельбы из ПП.	73	16	57
9	Соревнования и награждение лучших обучающихся	21	-	21
	ИТОГО	252	50	202

Краткое содержание программы

1. Знакомство с программой объединения «Юный стрелок» 2ч.
2. Знакомство с программой объединения «Юный стрелок» Ознакомление с местами проведения занятий. 1ч.
3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. 4 ч.
4. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» Хранение и уход за оружием. Правовые стороны вопроса. 2 ч.
5. Материальная часть оружия. 2ч.
6. История создания стрелкового оружия. 2ч.
7. Современные виды стрелкового оружия 2ч.
8. Назначение и боевые свойства пневматического оружия 2
9. Общее устройство винтовки ИЖ-38с 2
10. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. 2ч
11. Определение средней точки попадания. Расчет поправок 2.
12. Основы техники стрельбы.
Прицеливание, сущность прицеливания. 2ч.
13. Физическая подготовка стрелка 10ч
14. Спуск курка 2ч.
15. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка 2ч.
16. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы 2ч.
17. Правила соревнований. Допуск к соревнованиям участников 2ч.
18. Техника отработки производства выстрела 2 ч.

19. Техника отработки производства выстрела 2 ч.
20. Техника отработки производства выстрела 2 ч.
21. Стрельба по белому листу на кучность 2 ч.
22. Стрельба по белому листу на кучность 2 ч.
23. Стрельба по белому листу на кучность 2 ч.
24. Стрельба кисточками 2 ч.
25. Стрельба на результат 2 ч.
26. Изготовка стрельбы с упора 2 ч.
27. Изготовка стрельбы с упора 2 ч.
28. Изготовка стрельбы с упора 2 ч.
29. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы сидя с упора 3 ч.
30. Стрельба кисточками 2 ч.
31. Стрельба на результат 2 ч.
32. Стрельба с колена 2 ч.
33. Стрельба с колена 2 ч.
34. Стрельба с колена 2 ч.
35. Стрельба кисточками 2 ч.
36. Стрельба на результат 2 ч.
37. Стрельба стоя 6 ч.
38. Стрельба стоя с упора 6 ч.
39. Стрельба стоя без упора 6 ч.
40. Стрельба кисточками 2 ч.
41. Стрельба на результат 2 ч.
42. Стрельба из 3 положений 6 ч.
43. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы из 3 положений 3 ч.

- | | |
|---|------|
| 44. Стрельба пульками | 2 ч |
| 45. Стрельба кисточками | 2ч. |
| 46. Стрельба на результат | 2ч. |
| 47. Стрельба с опрокидываемыми мишенями | 2 ч. |
| 48. Стрельба с опрокидываемыми мишенями | 2 ч. |
| 49. Стрельба с опрокидываемыми мишенями | 2 ч. |
| 50. Стрельба кисточками | 2 ч. |
| 51. Стрельба пульками | 2 ч |
| 52. Стрельба на результат | 2 ч. |
| 53. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы | 2 ч. |
| 54. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы | 2 ч. |
| 55. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы | 2 ч. |
| 56. Стрельба кисточками | 2 ч. |
| 57. Стрельба пульками | 2 ч |
| 58. Стрельба на результат | 2 ч. |
| 59. Стрельба на результат | 2ч |
| 60. Экскурсии в районный отдел внутренних дел. Сборка и разборка автоматов и пистолетов.2 | |
| 61. Посещение краеведческого музея, Тульского музея оружия, встреча с ветеранами | 3 ч. |
| 62. Ведение стрельбы из ПП. Стойка, стрельба вхолостую | 2 ч. |
| 63. Ведение стрельбы из ПП. Стойка, стрельба вхолостую | 2 ч. |
| 64. Ведение стрельбы из ПП. Стойка, стрельба вхолостую | 2 ч. |
| 65. Стрельба кисточками | 2ч. |
| 66. Стрельба пульками | 2ч. |
| 67. Стрельба на результат | 2ч. |

68. Стрельба из ПП с одной руки 2 ч.
69. Стрельба из ПП с одной руки 2 ч.
70. Стрельба из ПП с одной руки 3 ч.
71. Стрельба кисточками 2 ч.
72. Стрельба пульками 2 ч.
73. Стрельба на результат 2 ч.
74. Стрельба из ПП с двух рук 2 ч.
75. Стрельба из ПП с двух рук 2 ч.
76. Стрельба из ПП с двух рук 3 ч.
77. Стрельба кисточками 2 ч.
78. Стрельба пульками 2 ч.
79. стрельба на результат 2 ч.
80. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы из ПП 2 ч.
81. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы из ПП 2 ч.
82. Индивидуальная работа по корректировке стрельбы из ПП 2 ч.
83. Стрельба кисточками 2 ч.
84. Стрельба пульками 2 ч.
85. стрельба на результат 2 ч.
86. Стрельба по мишеням 2 ч.
87. Стрельба по мишеням 2 ч.
88. Стрельба по мишеням 2 ч.
89. Стрельба кисточками 2 ч.
90. Стрельба пульками 2 ч.
91. стрельба на результат 2 ч.
92. Стрельба из пистолета с колена 2ч.
93. Стрельба из пистолета с колена 2ч.

94. Стрельба из пистолета с колена 2ч.
95. Стрельба кисточками 2ч.
96. Стрельба пульками 2 ч.
97. Стрельба на результат 2ч.
98. Стрельба из пистолета лежа 2ч
99. Стрельба из пистолета лежа 2ч
100. Стрельба из пистолета лежа 2ч
101. Стрельба кисточками 2ч.
102. Стрельба пульками 2 ч
103. Стрельба на результат 2ч
104. Соревнования и награждения учащихся 2 ч.
105. Соревнования и награждения учащихся 2 ч.
106. Соревнования и награждения учащихся 2 ч.
107. Соревнования и награждения учащихся 2 ч.
108. Соревнования и награждения учащихся 2 ч.
109. Соревнования и награждения учащихся 2 ч.
110. Соревнования и награждения учащихся 2 ч.

Пояснительная записка.

Настоящая программа предназначена для детско-юношеской школы по пулевой стрельбе.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и пулевой стрельбы, возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся, опыта работы заслуженного тренера РСФСР Г.Г. Лавринова.

Актуальность программы.

В условиях социально-экономических преобразований в обществе, изменения требований к спортивным школам, как учреждениям дополнительного образования, изменения нормативных требований по пулевой стрельбе встал вопрос о необходимости внесения изменений в содержание и структуру программы по пулевой стрельбе, изданной в 1985 году и скорректированной в 1999 году.

Новизна программы.

Программный материал конкретизирован под детско-юношескую спортивную школу с учетом изменений в режиме учебно-тренировочных занятий, возраста занимающихся, акцентированием на физической подготовке стрелка с введением упражнений по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов зрения.

Цель программы.

Программа разработана с целью повышения качества образовательных услуг в ДЮСШ по пулевой стрельбе в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к подготовке стрелков. А так же направлена на сохранение их здоровья.

Многолетняя подготовка стрелков делится на 4 этапа, каждый из которых является звеном в общей системе подготовки и связан с определенным возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

I этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки 1-3 года обучения. Возраст занимающихся 9-17 лет.

Режим занятий:	НП-1	7 часов в неделю
	НП-2	7 часов в неделю
	НП-3	7 часов в неделю
Общее количество часов в год:	НП-1	252 часа
	НП-2	252 часа
	НП-3	252 часа

Начиная со второго этапа подготовки, нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25 %.

Задачи программы

На этапе начальной стрелковой подготовки:

1. Формирование интереса и сознательного отношения к занятиям пулевой стрельбой.
2. Укрепление здоровья и закалывание организма учащихся.
3. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (силовая и статическая выносливость, равновесие, координация)

движений, ловкость).

4. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок при стрельбе.
5. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения.
6. Изучение материальной части оружия.
7. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия.
8. Участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов I юношеского или III взрослого спортивных разрядов в первый год обучения; III или II взрослых спортивных разрядов во второй год обучения.
9. Судейская и инструкторская практика.

Настоящая программа является модернизированной. Она разработана на основе государственной программы по пулевой стрельбе 2005 года издания, откорректированной в 2007 году, с учетом современных требований к учреждениям дополнительного образования, уровня спортивных достижений и адаптирована к условиям работы в ДЮСШ.

1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Содержание	НП	
		1-й год	3-й год
1	Теоретическая подготовка	10	10
2	Общая физическая подготовка	64	64
3	Специальная физическая подготовка	30	30
4	Спортивно-техническая подготовка	128	128
5	Психологическая подготовка	4	4
6	Инструкторская практика	2	2
7	Судейская практика	2	2
8	Участие в соревнованиях	2	2
9	Восстановительные мероприятия	1	1
10	Контрольные нормативы	8	8
11	Медицинский контроль	1	1
	Общее количество учебных часов	252	252

Примечание.

Учебный план рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1 Теоретическая подготовка

№	Содержание теоретической подготовки	ГНП	
		1-й	2-й
1.	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	x	x
2.	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	x	x
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	x	x
4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления.		x
5.	Общие сведения о выстреле	x	x
6.	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	x	x
7.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	x	x
8.	Общие основы техники выполнения выстрела	x	x
9.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		x
10.	Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	x	x
11.	Общая и специальная физическая подготовка	x	x
12.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	x	x
13.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	x	x

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России, в СССР, в настоящее время в стране. . Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе. Рост спортивных достижений российских стрелков, стрелковых школ. Состояние пулевой стрельбы за рубежом.

Тема 2. Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и

значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления.

Тестирование учащихся. Понятие самоконтроля, необходимость его постоянства. Цель и форма ведения дневника.

Диспансеризация. Врачебный контроль в форме медицинских осмотров и обследований.

Понятия: личная гигиена и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Общие сведения о средствах восстановления и мероприятиях. Активный отдых. Профилактический отдых. Корректирующие упражнения для позвоночника. Общие сведения о психологических средствах восстановления.

Гигиенические средства восстановления: закаливание, прогулки, рациональные режимы дня и отдыха, рациональное питание.

Тема 5. Общие сведения о выстреле

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные. Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки.

Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль.

Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

Тема 6. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его хранения.

Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба.

Мишени, их размеры.

Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство.

Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Тема 7. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования.

Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельб. Обязанности, ответственность и контроль руководителя стрельбы по обеспечению мер безопасности при организации проведении занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

Тема 9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности, формирование двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма, развитие двигательных качеств, необходимых стрелку.

Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Изменяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизические и физиологические признаки.

Тема 10. Техника выполнения выстрела из различных видов оружия.

Тактика стрельбы.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Изготовка. Основные понятия изготовки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе. Особенности изготовки в зависимости от положения для стрельбы или вида раздражения. Значение однообразия изготовки.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, перископическим и оптическим прицелом. Определение СТП, поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа во время прицеливания.

Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовки. Варианты изготовок для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

Спуск курка. Трудности, возникающие при спуске курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

Техника выполнения выстрела из пневматического оружия

подготовка, хватка, прицеливание, управление спуском.

особенности изготовления, прицеливания при стрельбе из пневматической винтовки.

Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений

из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и

варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения.

Стрельба пробными выстрелами. Профилактический осмотр оружия, подготовка

трейнера, одежды и обуви. Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от

возникших обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики.

Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и

сравнений.

Тема 11. Общая и специальная подготовка

задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации.

Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств,

двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая

характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и

совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости,

координации движений и освоения основных элементов техники.

Тема 12. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду,

трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки

работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность, уважение к товарищам.

Патриотизм.

Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения

спортивного мастерства стрелков.

Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед

стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в

подготовке высококвалифицированного стрелка.

Тема 13. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и

проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и

требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на

соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и инвентарь. Правила поведения

стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

2.2 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на создание оптимально физической подготовленности организма, позволяющей переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности в стрельбе, и является составной частью комплексной подготовки стрелка.

Физическая подготовленность является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелка.

Хорошо подготовленные в физическом отношении стрелки легче переносят высокие статические нагрузки.

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног. Туловища и различных сочетаний.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину с разбега, подтягивание на перекладине, отжимание.

2.3 Специальная физическая подготовка

Изометрические упражнения.

В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Пальцы вытянуть с напряжением
2. Развести их с напряжением
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.

6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях
4. С силой прижать плечи к туловищу
5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед
2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад
3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы
4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

4. Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.
4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

5. Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений		Дозировка
1.	Медленный вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания на определенное время «до отказа», руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки	Резкий выдох, руки вниз	3-4 раза

	вверх через стороны	через стороны	
5.	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до Отказа», руки вниз Через стороны	3-4 раза
6.	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхатель- ных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное	Поверхностное дыхание 2-3 дыхательных цикла задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

6. Упражнение на координацию движений

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

7. Упражнения на равновесие

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.
2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20-30сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.
3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.
4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

8. Подводящие и подготовительные упражнения

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания
4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков)
5. То же с утяжеленным оружием

6. То же с измененной балансировкой
7. Имитация выстрела

9. Упражнения, снимающие тренировочные нагрузки

Согласно исследованиям ученых-медиков, даже одноразовая тренировочная нагрузка влечет за собой некоторые изменения в состоянии осанки (отклонение позвоночного столба от нормы в пределах 1-4 градусов). Причем эти отклонения сохраняются довольно длительное время. При регулярных занятиях это может привести к необратимым изменениям скелета.

Эффективным средством профилактики и устранения искривления позвоночника являются специальные упражнения под действием которых в организме спортсмена достаточно быстро происходит восстановление естественного положения позвоночного столба.

- вис на перекладине в течении 2-3 минут
- раскачивание в висе 3-2 минуты
- вытягивание туловища в висе
- повороты туловища вправо и влево вокруг продольной оси в висе
- «бросание» тела (подтянувшись на перекладине на слегка согнутых руках, мгновенно расслабиться)
- передвижение вверх-вниз и вдоль гимнастической стенки только за счет мышечной силы рук (без помощи ног).

Комплекс профилактических упражнений для выполнения после тренировок

1. И.П.: Основная стойка.

Порядок выполнения: отвести руки в стороны, отвести прямую, правую ногу назад.

Время фиксации позы: 10-20 сек

2. И.П. Основная стойка.

Порядок выполнения: поднимать и поворачивать правое плечо внутрь.

Количество повторений: 5-10 раз

3. И.П. Основная стойка.

Порядок выполнения: опускать и поворачивать правое плечо наружу.

Количество повторений: 5-10 раз

4. И.П. Основная стойка.

Порядок выполнения: поднять правую руку в сторону ладонью вверх до горизонтального положения, другой рукой выполнять вращательные движения внутрь с отведением лопатки.

Количество повторений: 5-10 раз

Комплекс упражнений на исправление сутулой осанки

- И.п. лежа на спине согнуть ноги в коленях, прижаться к полу и затылком и всей площадью спины. Время фиксации позы 10 сек.

- И.П. лежа на спине, руки согнуты в локтях. Порядок выполнения: упираясь в пол локтями поднять плечи напряжением мышц спины. Время фиксации позы 10 сек.

-И.п. сидя на полу спиной к стене, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. Порядок выполнения: опереться о стену руками и прогибаясь встать. Повторить 2-3 раза.

-И.П. сидя на полу ; за спиной валик (или набивной мяч) Порядок выполнения : опираясь спиной о валик наклониться назад, запрокинуть голову и прогнуться, не отрывая таза от пола. Время фиксации позы 10 сек.

2.4 Спортивно-техническая подготовка

ГРУППЫ	Год обучения	ВИНТОВКА								
		ИВ-1	ИВ-2	ИВ-4					III-1	III-2
Начальной подготовки	2	X	X							
	3	X	X				X*		X*	

• - индивидуально, исходя из физической подготовленности спортсмена

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и спуска курка при стрельбе. Изучение и освоение изготовления для стрельбы лежа с упора (для специализирующихся в винтовочных и пистолетных стрельбах), сидя с упора. Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Имитация целостного выполнения выстрела лежа (сидя) с упора. Тренировочная стрельба с

упора на кучность по мишени № 7. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП) по 3-5 и более выстрелам, совмещения СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы с упора на результат, корректировка и самокорректировка стрельбы, изучение и совершенствование стрельбы из положения лежа с применением ремня (для винтовочников), из пистолета по круглой мишени (для пистолетчиков). Освоение упражнений ПВ-1, ПВ-2, ПП-1, ПП-2, ПП-1, ПП-4. Имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность. Тренировочные стрельбы на результат. Понятие тактики в стрельбе. Участие в соревнованиях и разбор ошибок, проявившихся на них.

2.5. Психологическая подготовка

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

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

Виды	Задачи
1. Базовая психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Формирование правильной спортивной мотивации2. Развитие волевых качеств3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний4. Развитие специализированных восприятий
2. Психологическая подготовка к тренировке	<ol style="list-style-type: none">1. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности2. Оптимизация межличностных отношений
3. Психологическая подготовка к соревнованиям	<ol style="list-style-type: none">1. Использование идеомоторной настройки и подготовка стрелка на период соревнований2. Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и на соревнованиях, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера – подготовить ученика к тому виду деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения.

Такую подготовку следует начинать с первых шагов юного стрелка. В группах начальной подготовки особое внимание следует уделить общим сведениям об основных понятиях саморегуляции. В процессе дальнейшего обучения необходимо расширять и углублять эти знания, постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и обучать тому, как при необходимости их использовать.

В психологической подготовке применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результатов;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (НО!: используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

2.6 Инструкторская практика

Выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять.

2.7 Судейская практика

Подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований. Выполнение обязанностей судьи-показчика, контролера, судьи-информатора.

2.8. Участие в соревнованиях

№	Наименование соревнований	НП-1	НП-2
1.	Классификационные	х	х
2.	Первенство школы	Х	х
3.	Первенство поселка, чемпионат города	Х	х
4.	Первенство области		Х

2.9. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
4. Психорегулирующая тренировка
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
3. Использование специализированного питания: витамины, соки
4. Гигиенические процедуры

2.10. Контрольные нормативы

Виды контрольных нормативов:

1. Общая физическая подготовка
 - Бег 30 м.
 - Прыжки в длину с места
 - Подтягивание на перекладине из виса
 - Отжимание рук лежа в упоре
2. Спортивно-техническая подготовка

Группа подготовки	Выполнение разрядов	Наименование соревнований
НП-1	1 юношеский – III разряд	Классификационные школьные соревнования
НП-2	III – II разряд	Классификационные школьные соревнования, первенство города

1. Нормативные требования по ОФП:

№	Вид упражнения	Мальчики								
		11 лет			12 лет			13 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5,2	5,5	5,8	5,5	5,6	5,7	5	5,5	6
2	Прыжок в длину, см	166	158	150	173	162	151	208	186	166
3	Подтягивание на перекладине	6	4	3	7	5	4	8	6	4
4	Отжимания от пола, кол-во повторений	13	9	5	15	11	7	18	13	8
5	Сила кисти, левая	19	18	17	24	21	18	31	26	21
	правая	25	21	27	26	23	20	29	24	20

№	Вид упражнения	Девочки								
		11 лет			12 лет			13 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5,4	5,7	6	5,8	6,1	6,4	5,5	5,8	6,1
2	Прыжок в длину, см	158	147	136	162	152	142	180	165	150
3	Поднимание туловища (руки за голову, ноги зафиксированы, колени не	15	12	10	18	15	12	20	18	15

	сгибать)									
4	Сгибание рук (в упоре на скамейку) кол-во повторений	13	9	5	15	11	7	18	13	8
5	Сила кисти, левая	17	15	13	19	17	15	25	20	16
	правая	18	16	14	22	19	16	27	23	18

2.11. Медицинский контроль

Задачи медицинского контроля:

1. Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям пулевой стрельбой, оценка его функционального состояния.
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии
3. Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов
4. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий
5. Профилактика травм и заболеваний
6. Оказание первой доврачебной помощи
7. Организация лечения спортсменов в случае необходимости

Формы медико-биологического контроля

Вид	Задачи
1. Углубленное	<ol style="list-style-type: none">1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса
2. Этапное	<ol style="list-style-type: none">1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа
3. Текущее	<ol style="list-style-type: none">1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Обязательное прохождение медицинских осмотров 2 раза в год.

3. Перечень необходимого инвентаря и оборудования

- Стрелковый тир – 10м, .
- Склад боеприпасов
- Склад оружия
- Сейфы для хранения оружия
- Пулеприемники
- Стол для чистки оружия
- Шомполы
- Пирамида для оружия
- Стойки на огневой рубеж
- 0. Стрелковые табуреты
- 1. Часы настенные
- 2. Штативы
- 3. Подголенники (валики)
- 4. Ящик для сбора стреляных пулек
- 5. Ящики (шкафы) для хранения стрелковой формы
- 6. Зрительные трубы
- 7. Стрелковый мат или подстилка
- 8. Ящики для упора, либо упоры.
- 9. Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия
- 0. Винтовки , пневматические
- 1. Пистолеты , пневматические
- 2. П ульки
- 3. Мишени
- 4. Инструмент для настройки и ремонта оружия.
- 5. Наушники
- 6. Стрелковая форма для винтовочников (обувь, брюки, куртка, варежка и т.д.)
- 7. Спортзал, стадион тренажерный зал.
- 8. Динамометр.
- 9. Секундомер.
- 0. Рулетка.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Законы РФ об образовании 2005 г.
2. Закон РФ о воинской обязанности и военной службе 1998 г.
3. Закон РФ Об оружии 1998 г.
4. Уголовный кодекс РФ 1996 г.
5. Кодекс об административных правонарушениях. 2001 г.
6. Методические рекомендации по поведению военной подготовки в общеобразовательной школе, Москва/ 1989 г.
7. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе Л.М. Брысин. Просвещение Москва 1989 г.
8. Справочник по стрелковому оружию. В.Б. Жук Москва 2001 г.
9. Военный энциклопедический словарь/ Воениздат Москва 1987 г.
10. Военно-исторический словарь. Москва 2000г.
11. Наставления по стрелковому делу. Воениздат 1993
12. Типовая программа для ДЮСШ по курсу «пулевая стрельба, «биатлон». Москва 1989г.
13. «Сокровища Тульского музея оружия. Г.Н. Чудинов, О.Н Савенко

Список литературы

- Пулевая стрельба: программа. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., Просвещение, 1980
- Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
- Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
- Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1977
- Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1985
- Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995
- Пуллым Билл, Т. Хейненкрат Фрэнк. Спортивная стрельба из винтовки. М., ФиС, 1991
- Судаков Ю.П. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 1994
- Физиология человека. М., ФиС, 1975
- Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М., ФиС, 1973
- Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена