

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
«ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БОРЕЦ»

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ЦВР
«ВСК «Борец»
А.И. Николайчик
Приказ № 53/1
от «31» 08 2019 г.



Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от «31» 08 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
**«Огневая подготовка. Пулевая стрельба из
пневматического оружия»**

Адресована учащимся от 10 до 18 лет.
Срок реализации программы 1 год.
Нагрузка: 4 часа в неделю

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
Постолов Александр Васильевич

Барнаул – 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка...	3
2. Календарный учебный график...	6
3. Учебно-тематический план ...	7
4. Календарный учебно-тематический план...	8
5. Условия реализации программы...	10
6. Содержание образовательной программы...	10
7. Ожидаемые результаты...	14
8. Оценочные материалы...	19
9. Приёмы и методы преподавания...	19
10. Виды деятельности обучающихся...	28
11. Требования техники безопасности на занятиях...	28
12. Используемая литература...	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Дополнительная общеразвивающая программа «Допризывная подготовка и основы безопасности жизнедеятельности» (далее - Программа) МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец» (далее - Учреждение) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018 г.;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ

Актуальность:

Актуальность данной Программы заключается в формировании компетенций в области пулевой стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета. Пулевая стрельба – олимпийский вид спорта, имеющий воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном другом виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену, как к личности.

Он должен обладать высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях, достаточными волевыми качествами (настойчивость, решительность, выдержка) для преодоления негативных явлений. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, судей, не реагировать на шум, разговоры и т.п., подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Занятия пулевой стрельбой обеспечивают: укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Вид дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Программа является авторской. Автор-составитель: Постолов Александр Васильевич.

Программа рассчитана на учащихся: 7 – 18 лет.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, с сентября по май 144 учебных часа, последующий период обучения в летний период включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности (соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы).

Цель программы: - получение компетентностей учащимися в области пулевой стрельбы из пневматического пистолета и пневматической винтовки.

Задачи программы:

Личностные:

Выработать интерес к занятиям пулевой стрельбой.

Формировать гражданскую позицию к военной службе.

Воспитывать учащегося как цельную гармонично-развитую личность, закладывая основы представлений об облике русского офицера-защитника Родины

Метапредметные:

Заложить основы навыков самостоятельной деятельности и самообразования

Образовательные (предметные):

Познакомить учащихся со стрелковым пневматическим оружием;

Научить выполнять показатели для получения спортивных разрядов;

Научить выполнять упражнения по пулевой стрельбе;

Дать учащимся основы знаний по предмету подготовки.

Формирование командирских и методических навыков, практическое командование отделением, самостоятельное проведение занятий по строевой и физической подготовке.

Формы и методы обучения.

Форма обучения: очная.

- теоретические занятия (лекции, семинары, конкурсы, самоподготовка)
- практические занятия (тренировки, мастер – классы)
- участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня;
- познавательные экскурсии и походы согласно программе подготовки;
- обобщение опыта, встречи с представителями различных направлений деятельности соответствующих программным целям работы клуба.

Направленность программы: Социально-педагогическая.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество часов	144 учебных часов¹
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	зимние каникулы (8 календарных дней). Возможно проведение тематических занятий.
Даты начала и окончания учебного года	Начало учебного года 1-15 сентября, окончание учебного года 31 августа
Сроки промежуточной аттестации	в течение учебного года
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май-август
Форма работы в каникулярное время	Соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы.

¹ Возможно проведение резервных занятий по теме: «Участие в соревнованиях. Аттестация»

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
образовательной программы МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец»**

№ п/п	Наименование учебного раздела	Наименование и № темы	Количество часов обучения
1.	Теоретическая подготовка	Тема №1. История пулевой стрельбы. Инструктаж. Правила соревнований.	3
		Тема №2. Основные части пневматического пистолета. Пневматические пули.	3
		Тема №3. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание	3
		Тема №4. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.	3
2.	Общеспортивная подготовка	Тема №5. Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	6
		Тема №6. Подвижные игры.	3
3.	Специальная физическая подготовка	Тема №7. Нахождение в изготовке «лёжа» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	3
		Тема №8. Нахождение в изготовке «с колена» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	3
		Тема №9. Длительное нахождение «стоя» в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	3
		Тема №10. Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	24
		Тема №11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона)	3
		Тема №12. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	3
		Тема №13. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие»	3
		Тема №14. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.	3
		Тема №15. Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	9
4.	Участие в соревнованиях	Тема №16. Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	9
		Тема №17. Расчёт и внесение поправок между сериями.	9
		Тема №18. Участие в соревнованиях.	9
5.	Контрольные испытания	Тема №19. Проверка знаний по теории.	3
		Тема №20. Контроль спортивной подготовленности	3
Итого на учебный год			108

**4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
образовательной программы МБОУ ДОД ЦВР «ВСК «Борец»**

№ Занятий	Наименование темы	Количество часов обучения
Занятие 1-3	История пулевой стрельбы. Инструктаж. Правила соревнований.	3
Занятие 4-6	Основные части пневматического пистолета. Пневматические пули.	3
Занятие 7-9	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	3
Занятие 10-12	Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	3
Занятие 13-15	Расчёт и внесение поправок между сериями.	3
Занятие 16-18	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона)	3
Занятие 19-21	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание	3
Занятие 22-24	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.	3
Занятие 25-27	Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	3
Занятие 28-30	Нахождение в изготовке «лёжа» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	3
Занятие 31-33	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).	3
Занятие 34-36	Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие»	3
Занятие 37-39	Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.	3
Занятие 40-42	Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.	3
Занятие 43-45	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 46-48	Нахождение в изготовке «с колена» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	3
Занятие 49-51	Длительное нахождение «стоя» в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.	3
Занятие 52-54	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	3
Занятие 55-57	Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	3
Занятие 58-60	Расчёт и внесение поправок между сериями.	3
Занятие 61-63	Участие в соревнованиях.	3

Занятие 64-66	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 67-69	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.	3
Занятие 70-72	Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».	3
Занятие 73-75	Расчёт и внесение поправок между сериями.	3
Занятие 76-78	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 79-81	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 82-84	Участие в соревнованиях.	3
Занятие 85-87	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 88-90	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 91-93	Подвижные игры.	3
Занятие 94-96	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 97-99	Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.	3
Занятие 100-102	Участие в соревнованиях.	3
Занятие 103-105	Проверка знаний по теории.	3
Занятие 106-108	Контроль спортивной подготовленности	3
		Итого: 108

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Для реализации программы предусмотрен приспособленный спортивный зал для стрельбы, разминочный (зеркальный) зал, стадион.</p> <p>Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м) и малом физкультурно-спортивном зале – «борцовский зал» (до 15*12 м), на спортивной площадке (стадион), возможны занятия на местности и стадионе.</p> <p>Место проведения занятий определяется тематикой темы учебно-тематического планирования. Для освоения программы необходим следующий инвентарь и оборудование: винтовки пневматические, пистолеты пневматические, пылеулавливатели, ковры борцовские (маты борцовские), коврики гимнастические.</p> <p>Возможно применение стрелковых тренажёров скатт.</p>
Информационное обеспечение	<p>Наглядные материалы: стенды или плакаты с изображением основных частей и механизмов пневматической винтовки и пневматического пистолета, изображением кровеносной системы человека.</p>
Кадровое обеспечение	<p>Требования кадровому обеспечению предъявляются в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.</p>

6. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел №1. Теоретическая подготовка.

Тема №1. История пулевой стрельбы. Инструктаж. Правила соревнований.

Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России. Гигиена. Медицинская подготовка. Правила выполнения упражнений по пулевой стрельбе (пневматический пистолет).

Тема №2. Характеристика, основные части пневматического пистолета. Пневматические пули.

Виды пневматических пистолетов, их основные части. Классификация по формам (плоские пули, полусферические пули, конические пули, экспансивные пули, оживальные пули, сферические пули, светошумовые пули, бронебойные пули, колпачковые пули, дротиковые пули). Свинцовые и стальные пули.

Тема №3. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

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

Методика проведения занятий.

Тема №4. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.

Подготовка. Прицеливание.

Раздел №2. Общефизическая подготовка.

Тема №5. Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.

Укрепление мышечного каркаса стрелка для статической выносливости, удержания оружия.

Тема №6. Подвижные игры.

Подвижные игры, направленные на укрепление мышечного каркаса стрелка. Пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований.

Выполнение упражнений спортивных игр с последующей стрельбой из пневматического оружия с патроном и без патрона.

Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка.

Тема №7. Нахождение в изготовке «лёжа» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Пристрелка пневматического пистолета. Выполнение выстрелов.

Тренировочная деятельность требует от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост.

Тема №8. Нахождение в изготовке «с колена» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Тема №9. Длительное нахождение «стоя» в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Формирование «мышечной памяти» стрелка.

Первоначально время выполнения упражнений до 30 мин. с последующим увеличением времени до 1 часа 30 минут. В оставшееся время проводятся разминочные упражнения. Повторяется теоретический материал.

Тема №10. Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.

Формирование опыта выполнения упражнений стрельбы из пневматического пистолета.

Тема №11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона).

Пристрелка пневматического оружия.

Если очертить площадь, на которой движется мушка (винтовка) или планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавлывании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Тема №12. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Формирование опыта выполнения упражнений в условиях интенсивной тренировки.

Тема №13. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие».

Формирование у стрелка системы «стрелок-оружие».

Тема №14. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.

Приобретение опыта выполнения упражнений пулевой стрельбы на различных дистанциях.

Тема №15. Практические стрельбы: по белому листу и мишени.
Совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Тема №16. Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».
Совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Тема №17. Расчёт и внесение поправок между сериями.
Совершенствование действий стрелка во время выстрела.

Раздел №4. Участие в соревнованиях

Тема №18. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях различного ранга по пулевой стрельбе.

Раздел №5. Контрольные испытания

Тема №19. Проверка знаний по теории.

Приём теоретической подготовки.

Необходимый минимум для сдачи теории: техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема №20. Контроль спортивной подготовленности.

Приём нормативов. Выполнение упражнения по виду спорта «пулевая стрельба» с соблюдением техники безопасности.

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать	<p>Раздел №1. Теоретическая подготовка.</p> <p>Тема №1. История пулевой стрельбы. Инструктаж. Правила соревнований.</p> <p>- Получение информации о возникновение и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России и создании стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России. В рамках инструктажа учащиеся должны знать правила обращения с пневматическим оружием, правила оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Тема №2. Основные части пневматического пистолета. Пневматические пули.</p> <p>- Получение информации о классификации пневматических пуль, видов пневматических винтовок, их основных частей.</p> <p>Тема №3. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.</p> <p>Ознакомление с прицельными приспособлениями. Прицельные приспособления, виды, устройство.</p> <p>Тема №4. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.</p> <p>- Знание основных элементов техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.</p> <p>Тема №5. Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.</p> <p>Ознакомление с информацией о статической работе мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутреннем контроле, автономной работе указательного пальца при управлении спуском.</p> <p>Тема №6. Подвижные игры. Получение информации о влиянии двигательной активности на тренировку мышц работа которых направлена на выполнение упражнений в статическом состоянии.</p>
-------	---

Тема №7. Нахождение в изготовке «лёжа» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Тема №8. Нахождение в изготовке «с колена» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Тема №9. Длительное нахождение «стоя» в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Тема №10. Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.

Получение информации об упражнениях выполняемых из пневматического пистолета (ПП-2, ПП-3).

Тема №11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона).

Получение информации о понятии «район колебаний» (с патроном и без патрона).

Тема №12. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Влияние мышечной на выполнение упражнений.

Тема №13. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие».

Методика тренировки по пулевой стрельбе.

Тема №14. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.

Информация по совершенствованию действий стрелка во время выстрела.

Тема №15. Практические стрельбы: по белому листу и мишени.

Информация по совершенствованию действий стрелка во время выстрела.

Тема №16. Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».

Информация по совершенствованию действий стрелка во время выстрела.

Тема №17. Расчёт и внесение поправок между сериями.

Корректировка стрельбы. Регулировка пневматического оружия.

Тема №18. Участие в соревнованиях.

Информация о правилах и процедуре соревнований по пулевой стрельбе.

Тема №19. Проверка знаний по теории.

Получение знаний по процедуре сдачи теоретической подготовки спортсмена стрелка.

Тема №20. Контроль спортивной подготовленности

	<p>Получение знаний по процедуре сдачи практической подготовки спортсмена стрелка.</p>
Уметь	<p>Тема №1. История пулевой стрельбы. Инструктаж. Правила соревнований.</p> <p>Умение объяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, рассказать историю развития пулевой стрельбы и правила соревнований. Умение правильно оказать первую медицинской помощи.</p> <p>Тема №2. Основные части пневматического пистолета. Пневматические пули.</p> <p>Умение зарядки пневматического оружия.</p> <p>Тема №3. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.</p> <p>Умение использовать прицельные приспособления.</p> <p>Тема №4. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.</p> <p>Умение производить выстрел: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.</p> <p>Тема №5. Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.</p> <p>Умение удерживать в равновесии систему «стрелок-оружие», внутреннем контроле, автономной работе указательного пальца при управлении спуска.</p> <p>Тема №6. Подвижные игры.</p> <p>Умение выполнять упражнения пулевой стрельбы после физической нагрузки.</p> <p>Тема №7. Нахождение в изготовке «лёжа» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.</p> <p>Умение правильно выполнять выстрелы из пневматического оружия.</p> <p>Тема №8. Нахождение в изготовке «с колена» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.</p> <p>Умение правильно выполнять выстрелы из пневматического оружия.</p> <p>Тема №9. Длительное нахождение «стоя» в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.</p> <p>Умение правильно выполнять выстрелы из пневматического оружия.</p> <p>Тема №10. Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.</p> <p>Умение выполнять спортивные упражнения из пневматического пистолета.</p> <p>Тема №11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с</p>

	<p>патроном и без патрона).</p> <p>Умения определить «район колебаний».</p> <p>Тема №12. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).</p> <p>Влияние мышечной усталости на выполнение упражнений.</p> <p>Тема №13. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие».</p> <p>Умение координировать системы «стрелок-оружие».</p> <p>Тема №14. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.</p> <p>Умение вести стрельбу из пневматического оружия на различных дистанциях.</p> <p>Тема №15. Практические стрельбы: по белому листу и мишени.</p> <p>Умение координировать стрельбу.</p> <p>Тема №16. Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».</p> <p>Умение координировать стрельбу стрелка во время выстрела.</p> <p>Тема №17. Расчёт и внесение поправок между сериями.</p> <p>Умение корректировки стрельбы. Регулировка пневматического оружия.</p> <p>Тема №18. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение Информация о правилах и процедуре соревнований по пулевой стрельбе.</p> <p>Тема №19. Проверка знаний по теории.</p> <p>Умение сдавать теоретические зачёты.</p> <p>Тема №20. Контроль спортивной подготовленности</p> <p>Умение сдавать практические зачёты.</p>
Владеть	<p>Тема №1. История пулевой стрельбы. Инструктаж. Правила соревнований.</p> <p>Владеть навыками правильного выполнения упражнений с учётом требований безопасности. Владение навыками оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Тема №2. Основные части пневматического пистолета. Пневматические пули.</p> <p>Навыки зарядки пневматического оружия.</p> <p>Тема №3. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.</p> <p>Навыки использования прицельных приспособлений.</p> <p>Тема №4. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль.</p>

Владение последовательностью выстрела.

Тема №5. Выполнение упражнений на развитие: равновесия, координации, силовой и статической выносливости.

Навыки удерживать в равновесии систему «стрелок-оружие», внутреннем контроле, автономной работе указательного пальца при управлении спуска.

Тема №6. Подвижные игры.

Навыки выполнять упражнения пулевой стрельбы после физической нагрузки.

Тема №7. Нахождение в изготовке «лёжа» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Навыки правильно выполнять выстрелы из пневматического оружия.

Тема №8. Нахождение в изготовке «с колена» без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Навыки правильно выполнять выстрелы из пневматического оружия.

Тема №9. Длительное нахождение «стоя» в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

Навыки правильно выполнять выстрелы из пневматического оружия.

Тема №10. Выполнение упражнений ПП-2, ПП-3.

Навыки выполнять спортивные упражнения из пневматического пистолета.

Тема №11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном и без патрона).

Навыки определения «района колебаний».

Тема №12. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Навыки выполнения упражнений в условиях повышенной мышечной усталости на выполнение упражнений.

Тема №13. Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие».

Умение координировать системы «стрелок-оружие».

Тема №14. Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях.

Навыки вести стрельбу из пневматического оружия на различных дистанциях.

Тема №15. Практические стрельбы: по белому листу и мишени.

Навыки координации стрельбы.

Тема №16. Практические стрельбы: на «кучность» и «совмещение».

	<p>Навыки координации стрельбы стрелка во время выстрела. Тема №17. Расчёт и внесение поправок между сериями. Навыки корректировки стрельбы. Регулировка пневматического оружия. Тема №18. Участие в соревнованиях. Навыки выполнения упражнений на соревнованиях. Тема №19. Проверка знаний по теории. Навыки сдачи теоретических зачётов. Тема №20. Контроль спортивной подготовленности Навыки сдачи практических зачётов.</p>
--	---

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретическая подготовка оценивается путём анкетирования. Практические результаты оцениваются по пяти достигнутым уровням подготовки: (от низкого - до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу.

9. ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ

Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствования.

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

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

для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Стрелки-спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

В учебно-тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

1. Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам).

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании спортсменом того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента при контроле за точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. Разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие-выстрел.

Обучение с применением этой методики требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к досадным срывам (неудачам) на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, ибо искоренять их очень сложно: требуются большой труд и длительное время, затрата которых не дает гарантий полного избавления от них: нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются.

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

2. Повторение действий по выполнению выстрела.

Стрелки-пулевики выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий – выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера, а на состязаниях Правилами соревнований. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

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

Отсутствие устойчивости, значительные колебания мушки (планки открытого прицела с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени) у начинающего стрелка вызывают невольное стремление выполнить выстрел за короткий временной отрезок кажущейся остановки оружия в точке прицеливания. Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия. Появляется одна из самых распространенных ошибок – «дергание», от которой избавиться очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает стрелка всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок. Потеря устойчивости оружия может быть вызвана ошибками в изготовке, мышечным утомлением, изменениями психо-эмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий стрелок воспринимает колебания своего оружия иначе: не такими значительными, как на полной дистанции, так как колеблющаяся мушка (планка открытого прицела и мушка) не выходит из-под мишени. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему «стрелок – оружие», прицеливаясь, плавно наращивай усилие указательного пальца и, не дергая, выполни выстрел».

Желательно, чтобы при освоении техники стрельбы из пистолета в положениях «с колена», «стоя» первой короткой дистанцией были 10 метров, а для стрельбы из пистолета – 5-7 метров. Тренировка должна вестись по мишеням: «белый лист» и обычным для каждого вида оружия (об этом более

подробно в других разделах).

Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность: недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «подлавлыванию».

Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов». Исходя из возможностей начинающих стрелков, тренер решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при каждом переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей дистанции увеличивается «разброс», появляются «отрывы», целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж.

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

Не надо опасаться потери времени из-за проведения учебно-тренировочных занятий на укороченных дистанциях. Задачи по освоению и закреплению в навык элементов техники выполнения выстрела, по выработке устойчивости и подходы по решению их практически не отличаются из-за разницы величин дистанции.

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

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков. Его необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки, но и на этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются хотя бы изредка значительные «отрывы».

4.Выполнение выстрела в «районе колебаний».

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

Несколько хаотичные движения оружия проектируются на листе мишени «белый лист» или под черным кругом (яблоком). Если очертить площадь, на

которой движется планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавлывании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой (злой) ошибки – «подлавливания» и закрепления ее во вредный навык. Ученики должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность. Таковой она бывает периодически у стрелков – мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка (планка с ровной мушкой) в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний»: «Почти в центре, чуть правее, чуть ниже».

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

5. Выполнение выстрела по мишени - «белый лист».

Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени – «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное – не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень - «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «подлавлыванием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени.

В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из пистолета «с колена», «стоя», по «движущейся мишени» и из пистолета) в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист». При отсутствии «отрывов», с появлением относительной устойчивости оружия у винтовочников, пистолетчиков, правильной «поводке» у стрелков по движущейся мишени можно перейти на мишени, движущуюся.

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

В начале обучения после выполнения выстрелов по мишени «белый лист» целесообразно использовать мишени большего размера, чем мишень № 7. Благодаря этому неизбежные в этот период значительные колебания оружия под большой мишенью будут восприниматься юными стрелками не такими устрашающими. Они легче будут выполнять указание тренера: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не подлавливая «удачный» момент».

Если проводить тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер одновременно будет применять методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. В учебно-тренировочной группе периодически и при ухудшении (уменьшении) кучности попаданий, появлении «отрывов» также разумно использовать методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Если стрелок после обычной мишени начинает стрелять по мишени большего размера, то он оценивает свои привычные колебания системы «стрелок-оружие» как небольшие. Так как его «район колебаний» не выходит из-под мишени, то спортсмен выполняет выстрелы более технично и уверенно.

В группах винтовочников, осваивая технику выполнения выстрелов в положениях «с колена» и «стоя», можно выполнять выстрелы по увеличенной мишени на полной дистанции (50 метров), используя в качестве мишеней круги большего диаметра, чем мишень № 7, вырезанные из мишеней №4.

Диаметр этих кругов-мишеней должен быть разным в зависимости от уровня подготовленности стрелков. В группах пистолетчиков круги-мишени можно вырезать из мишеней №5.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, работая над устойчивостью, иногда используют мишени меньшие по размеру, ужесточая требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» и усложняя выполнение выстрела. Нередко, стараясь

удержать оружие под уменьшенной мишенью, стрелок начинает излишне напрягаться: меняется характер работы мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», ухудшается устойчивость. Может возникнуть ситуация, близкая к той, когда стрелок стремится «успеть с выстрелом», а это недопустимо. Стрельба по уменьшенной мишени требует от спортсмена высокого мастерства не только в технике выполнения выстрела, но и в умении контролировать абсолютную точность изготовления на мишень, свои действия, мышечные ощущения, концентрацию внимания на безукоризненном выполнении одного или двух ведущих элементов выстрела. Использовать уменьшенную мишень необходимо с большой осторожностью: нередко усложнение условий выполнения выстрела невольно подталкивает спортсмена к «поддавливанию». При появлении «отрывов», увеличении разброса нужно прекратить работу такого рода.

7.Выполнение «выстрелов» без патрона.

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

Стрелок, следуя указанию тренера, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на учебно-тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после «выстрела» - щелчка.

При выполнении «выстрела» без патрона хорошо просматривается «поведение» оружия при «выстреле» - щелчке, своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке. Стрелок, не зная, что будет осечка, часто выполняет очередной выстрел в ставшей, к сожалению, привычной манере: с типовыми ошибками. Так как при стрельбе с патроном реакция на звук выстрела, «ожидание» и «встреча» его, преждевременный «выход из работы» (развал) внешне не столь очевидны, менее заметны, так как они скрадываются отдачей, то для выявления ошибок опытные тренеры создают ситуации, когда стрелок не знает, заряжено ли оружие.

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление его предпочтительней. Работа

без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела. Стрелка следует убедить в том, что «выстрел» без патрона нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом. Думается, быстрый рост спортивного мастерства стрелков по движущейся мишени есть следствие такой организации учебно-тренировочного процесса, когда большой процент общего тренировочного времени отдан работе без патрона.

8. Чередование выстрелов без патрона и с патроном.

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

9. Выполнение выстрела без ограничения времени.

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

Необходимо в начальном периоде обучения и в дальнейшем при освоении техники новых упражнений выполнять выстрелы медленно, без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого из элементов выстрела, многократно точно повторяя его, довести выполнение всего действия в целом до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества учебно-тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного

занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела новых упражнений, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

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

Основная причина возникновения типовых ошибок – отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие» (правильной «поводки»), для выработки которой требуется продолжительное время при обучении технике выполнения выстрела, освоении ее и закреплении в прочный навык. Из-за отсутствия устойчивости именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки. С появлением устойчивости они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований. Во время ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением, общая устойчивость нарушается. И тогда один-два выстрела с «поддавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

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

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

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

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности,

общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы.

10. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Подготовка к службе в армии
2. Пропаганда здорового образа жизни, занятие спортом
3. Участие в военно-патриотических мероприятиях
4. Участие в организации и проведении городских соревнований
5. Участие в туристических учебно-полевых сборах
6. Участие в военизированных профильных сменах
7. Участие в экскурсиях и встречах патриотической направленности
8. Участие в слётах и конкурсах патриотической направленности
9. Участие в создании и укреплении учебно-материальной базы клуба.

11. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15^oC – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15^oC – спортивный костюм, спортивная обувь.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. Без разрешения тренера-преподавателя не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.
8. Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногой.
14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
15. Не нарушать определенную тренером-преподавателем организацию занятия.
16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
17. О своем плохом самочувствии или травме немедленно сообщить тренеру-преподавателю.
18. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

11. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые акты

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ [Электронный ресурс] : СПС КонсультантПлюс онлайн. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ / КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р / Официальный сайт Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края. URL: <http://educaltai.ru/upload/iblock/d92/kontsepsiya-do-rf.pdf>
4. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" / Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. URL: <https://rg.ru/2018/12/03/minprosvescheniya-prikaz-196-site-dok.html>
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы / Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF>

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.

6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации.
8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
12. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
13. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
14. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
15. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
17. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. М. 2005. – 248 с.
18. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
19. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
20. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.
21. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова – М.: 1997.
22. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

23. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд.Редак.-издательского отдела РГАВК, 1997.
24. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.
25. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995

Лист корректировки и вносимых изменений

1. Приведены в соответствие с Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Протокол №5 от 23.10.2019