

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»
городского округа «город Якутск»**

Рассмотрена и принята:
На заседании педагогического совета МБУ
ДО ДЮСШ №5
протокол № _____
от «__» _____ 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО ДЮСШ №5
_____ В.Н. Кычкин
от «_____» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по циклическому виду спорта
ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

для базового уровня сложности 4 года обучения
(БУС-4)

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации 1 год

Возраст – 12-14 лет

Составила тренер-преподаватель Миссеева Д.И.

г. Якутск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр
2.	ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	3-4 стр
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	
5.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
6.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по пулевой стрельбе разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.01.2007 г. №329-ФЗ;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическому виду спорта «Пулевая стрельба» сроком 2019-2029 гг.

Программа рассчитана на детей возрасте 12-14 лет. Зачисление в группу базового уровня сложности 4 года обучения (БУС-4) осуществляется до начала учебного года.

Зачисление в группу базового уровня сложности 4 года обучения (БУС-4) осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольно-нормативных требований. Дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Рабочая программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на учебный год.

І. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочные занятия по пулевой стрельбе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотром видеозаписей методического и соревновательного плана;
- коллективного посещения соревнований с участием более взрослых и опытных спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) согласуется администрацией ДЮСШ с предложениями тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха

обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного занятия в группах базового уровня 4 года обучения не должна превышать трех академических часов, где нагрузка составляет 16 часов и более в неделю, в каникулярный период организуются тренировочные сборы на базе спортивно-оздоровительных лагерей.

**Соотношение объемов тренировочного процесса
для обучающихся группы БУС-4**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	10
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	20	20
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	20
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10	5
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Хореография и акробатика	5	5
2.5.	Национальный региональный компонент	5	5
2.6.	Специальные навыки	5	5
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	10	5

**Примерный учебный план группы БУС-4
по пулевой стрельбе на учебный год
(46 недель)**

Период подготовки	БУС-5
Возраст учащихся	12–13
Количество учащихся в группах (min) чел.	12
Недельная нагрузка (час)	14 ч.
Режим работы (час)	4x3 = 12 ч.
Разрядные требования	
Количество час/за 46 недель ДЮСШ	644
Количество учебно-тренировочных занятий	230
Тематический план	
Теоретические основы физической культуры и спорта	96
Общая физическая подготовка	162
Специальная физическая подготовка	-
Вид спорта	130
Основы профессионального самоопределения	-
Вариативные предметные области	
Различные виды спорта и подвижные игры	64
Судейская подготовка	-
Развитие творческого мышления	32
Хореография и акробатика	32
Национальный региональный компонент	32
Специальные навыки	32
Спортивное и специальное оборудование	64
Всего	644

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивная подготовка стрелков— многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

–Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

–Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

–Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

–Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

–Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества. Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развития физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний. Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.2.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе, в жизни. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также, в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически

связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом возрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Результатом освоения образовательной программы в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня является:

- знание истории развития пулевой стрельбы;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Программный материал

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы.

История становления стрелкового спорта в России, в СССР, в настоящее время в стране. Развитие пулевой стрельбы в ДЮСШ №5, история школы. Успехи советских и российских стрелков на Российских и международных соревнованиях – чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх. Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Действующие рекорды и уровень результатов на текущее время. Изменения в правилах и регламенте соревнований.

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. Особенности работы нервно-мышечного аппарата в пулевой стрельбе. 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. Особенности работы зрительного анализатора и профилактика его утомления.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки

Гигиена. Закаливание, режим и питание стрелков. Общие требования к питанию и отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена питания. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания. Требования к питанию. Питание в день соревнований.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Понятие о заразных заболеваниях. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны

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 соревнований.

Уход за оружием, условия его сохранения. 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). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления.

Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Тема 7. Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием.

Правила поведения в стрелковом тире. 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 проведения занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

Тема 8. 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.

Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее физиологические и психофизические показатели.

Тема 9. Техника выполнения выстрела из различного оружия.

Техническая подготовка. 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 упражнения. Значение однообразия изготовки.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим 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. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге 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 в стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа с упора и лежа с применением ружейного ремня. Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения. *Изготовка.* Положение для стрельбы. Применение упора и стрелкового ремня. Жесткость изготовки. Самопроверка. Объяснение основных ошибок и способов их устранения. *Прицеливание.* Особенности работы глаз при стрельбе с диоптрическим прицелом. Режим работы и отдыха глаз. Фокусировка. *Обработка спуска.* Особенность обработки спуска в положении «лежа». Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при идеальной устойчивости.

Дыхание. Задержка дыхания при выстреле на полувывдохе (полувдохе).

Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. *Изготовка.* Особенности изготовки при стрельбе из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения. *Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху. *Обработка спуска.* Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод. *Дыхание.* Задержка дыхания при медленной стрельбе.

Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-20, ВП-30, ВП-40, ВП-60, ВП-40+40. Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-20, МВ-30, МВ-3х20, МВ-60, МВ-3х40.

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовок. 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 пистолета при медленных стрельбах по круглой мишени.

Изготовка. Положение корпуса, головы, рук, расстановка ног. Особенности изготовки при стрельбе из произвольного пистолета.

Хватка. Способы удержания рукоятки пистолета кистью руки (хватка). Особенности хватки при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Прицеливание. Особенности прицеливания при стрельбе на различные дистанции. Задержка дыхания.

Обработка спуска. Особенности обработки спуска со шнеллерным механизмом. Натяжение и варианты спуска курка при стрельбе из произвольного и стандартного пистолетов.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберного пистолета по появляющейся мишени.^[1]*Изготовка.* Особенности и отличия от изготовки для медленной стрельбы: постановка ног, более жесткое закрепление в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и особенности этого закрепления. Показ и объяснение техники подъема руки при производстве выстрела в стрельбе по появляющейся мишени. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Хватка. Особенности удержания рукоятки стандартного пистолета.

Прицеливание. Особенности работы глаза в этом упражнении. Объяснение способа прицеливания в центр мишени.

Обработка спуска. Особенность обработки спуска в этом упражнении. Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при подъеме.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувыдохе.

Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета *Изготовка.* Особенности изготовки при медленной стрельбе.^[1]*Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического пистолета.

Обработка спуска. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического пистолета. Применение различных методов: ускоренный, ступенчато- последовательный, плавно-возвратный.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувыдохе.

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. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка.

Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви. Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Тема 10. 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 11. 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, общественно-политическое значение спорта. 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.

Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений. Использование идеомоторных образов в тренировке.

Тема 12. 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.

3.2.2. Практическая подготовка

3.2.2. Общая физическая подготовка (для всех видов учебных групп).

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 их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре.

Силовые упражнения в тренажерном зале. А также езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах.

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся). Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них. 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

- Пальцы вытянуть с напряжением
- Развести их с напряжением
- С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.

- С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
- Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
- Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
- Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
- Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

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

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

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

4. Упражнения для мышц спины и ног

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

No	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 вниз через стороны «до отказа», руки вверх через сторону Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки вверх через стороны Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5.	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны. Медленный выдох, задержка дыхания «до Отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза

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.

Упражнения на равновесие

- 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.
- И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с ^[SEP]оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 203сек. Повторить то же ^[SEP]самое с поворотом корпуса влево.
- Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.
- И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки ^[SEP]впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение. Подводящие и подготовительные упражнения
- Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием ^[SEP](лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
- Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
- Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания
- То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков)
- То же с утяжеленным оружием
- То же с измененной балансировкой
- Имитация выстрела

3.3 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Спортивно-техническая подготовка

ГРУППЫ	Год обучения	Пневматическая спортивная винтовка и пневматический спортивный пистолет.								
		ВП-20	ВП-30	ВП-40	ВП-60	ВП-40+40	ПП-20	ПП-40	ПП-60	ПП-40+40
Базовый уровень сложности	4		X	X				X		

Этап базового уровня сложности (БУС)

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и спуска курка при стрельбе. Изучение и освоение изготовки для стрельбы сидя с упора. Постановка дыхания в положении сидя с упора с использованием «уровневой» мишени. Имитация целостного выполнения выстрела

лежа (сидя) с упора. Тренировочная стрельба с упора на кучность по мишени № 8. 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 сидя с упора (для винтовочников), из пистолета по круглой мишени (для пистолетчиков). Освоение упражнений ВП-20, ВП-30, ПП-20. Имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность. Тренировочные стрельбы на результат.

Нормы и условия их выполнения по виду спорта «пулевая стрельба»

№	Спортивная дисциплина	Единица измерения	Спортивные разряды					
			1 разряд		2 разряд		3 разряд	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора	Очки					165	165
2	ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	Очки			291	288		
3	ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов	Очки					173	169
4	ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	Очки			262	257		

Медицинский контроль

Задачи медицинского контроля:

- Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям пулевой стрельбой, оценка его функционального состояния.
- Контроль переносимости нагрузок на занятиях
- Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов
- Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий
- Профилактика травм и заболеваний
- Оказание первой доврачебной помощи
- 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 лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса [L] [SEP]
2. Этапное	<p>Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний [L] [SEP]</p> <p>Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций [L] [SEP]</p> <p>Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа [L] [SEP]</p>
3. Текущее	<ol style="list-style-type: none"> 3. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки [L] [SEP] 4. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий. [L] [SEP]

3.4 СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Психологическая подготовка

Виды	Задачи
1. Базовая психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильной спортивной мотивации 2. Развитие волевых качеств 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний 4. Развитие специализированных восприятий
2. Психологическая подготовка к тренировке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности 2. Оптимизация межличностных отношений
3. Психологическая подготовка к соревнованиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использование идеомоторной настройки и подготовка стрелка на период соревнований 2. Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния.

Инструкторская и судейская практика

На этапе базового уровня. Выполнение обязанностей судьи на линии огня.

Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

На этапе углубленного уровня. Работа в качестве помощника тренера на занятиях с группами базового уровня.

Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, судьи-информатора, судьи КОР.
Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня
- Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной [SEP]подготовки к соревнованиям
- Использование специализированного питания: витамины, соки [SEP]
- Гигиенические процедуры

3.5 СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

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 сохранения. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

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). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

3.6 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа проводится под руководством тренера-преподавателя.

Самостоятельное изучение учебных фильмов, литературы по избранному виду спорта. Выполнение упражнений по заданию тренера-преподавателя. Летняя оздоровительная кампания. Занятия другими видами спорта в рамках ОФП (велосипед, кросс, плавание и т.д.) Восстановительные мероприятия, не требующие участия тренера.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ.

Индивидуальный отбор проводится на основе Положения о порядке приема, зачисления, перевода, отчисления, выпуска обучающихся МБУ ДО ДЮСШ №5 в форме тестов, представленных ниже.

Критерий	Задание	Норма критерия
Сила	Подъем туловища из положения лежа	Не менее 10 раз
Выносливость	Отжимания от пола	Не менее 10 раз
Координационные способности	Отвести в сторону выпрямленную правую руку и затем быстро приблизить указательный палец к кончику собственного носа (повторить задание с левой руки)	Движение выполняется точно и быстро, отсутствует дрожь

Если не выполняется какой-либо из критериев, поступающий не может быть зачислен на отделение пулевой стрельбы в ДЮСШ №5.

4.2 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Проводится в конце учебного года. На основании результатов промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап) подготовки.

Раздел	Объект контроля	Проходной балл
Теоретическая подготовка	Зачет по билетам по теоретической подготовке (3 вопроса)	зачет
Общая и специальная физическая	Зачет по нормативам ОФП и СФП (3 вида на выбор тренера)	21 балл

подготовка		
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачет
Специальные навыки	Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки), зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая подготовка	зачет
Спортивное и специальное оборудование	Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачет

Виды контрольных нормативов по ОФП:
(базовый)

1. Общая физическая подготовка

- Бег 60 м.
- Бег 100 м.
- Прыжки в длину с места
- Подтягивание на низкой перекладине
- Отжимание рук лежа в упоре

Подтягивание на низкой перекладине

Этап подготовки		Баллы				
		5	4	3	2	1
Базовый	3-4 год	6 и более	4-5	3-2	1	0

Прыжок в длину с места (см) девушки

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
Базовый 3-4 год	171 и более	151-170	141-150	121-140	120 и меньше

Прыжок в длину с места (см) юноши

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
Базовый 3-4 год	171 и более	156-170	146-155	126-145	125 и меньше

Виды контрольных нормативов по СФП:

Упражнения по СФП (пистолет)

Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый-4,5,6год	4 минуты	5 минут	6 минут и более

Стрельба на утомление.

Серия 5 выстрелов. Выстрел производится по команде после 30 и 45 секундного удержания оружия. Оценка по кучности и по результату в очках

	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый-4,5,6год	42	44	45 и более

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на подвижной платформе (или узкой скамье)

	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый-4,5,6год	3 минуты	4 минуты	5 минут и более

Упражнения по СФП (винтовка)

Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

СТОЯ	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый-3,4год	5 минут	8 минут	10 минут

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье)

СТОЯ	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый -3,4	50 секунд	70 секунд	90 секунд

Стрельба на кучность

5 выстрелов стоя с определением результата

	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый-3,4год	41	43	45

Оценка
равновес

ия

Стоя на одной ноге с закрытыми глазами без оружия руки опущены либо в стороны. Время отмеряется поочередно на каждой ноге и выводится среднее значение.

	удовлетворительно	хорошо	отлично
Базовый-3,4год	40 секунд	50 секунд	60 секунд

4.3 ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по предпрофессиональной программе

Раздел	Объект контроля	Проходной балл
Теоретическая подготовка	Зачет по билетам по теоретической подготовке (3 вопроса)	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Зачет по нормативам ОФП и СФП (3 вида на выбор тренера)	24 балла
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачет
Специальные навыки	Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки), зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая подготовка	зачет
Спортивное и специальное оборудование	Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачет
Самостоятельная работа	Наличие и заполнение дневника самостоятельной работы (дневник стрелка)	зачет

5.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ (БУС-4)

№	Мероприятие	Даты	Место проведения мероприятия
1	Всероссийские соревнования по пулевой стрельбе на призы легендарного снайпера И.Н.Кульбертинова	15-19 сентября 2021 г.	г. Якутск
2	Чемпионат РС(Я) по пулевой стрельбе с пневматического оружия имени Н.Н.Лукина-рекордсмена РСФСР.	01-03 октября 2021 г.	с. Бердигестях
3	Республиканский турнир по пулевой стрельбе на призы братьев Оллоновых-ветеранов ВОВ и тыла.	02-03 декабря 2021 г.	г. Якутск
4	Командный Чемпионат РС (Я) по пулевой стрельбе с пневматического оружия	03-04 декабря 2021 г.	г. Якутск
5	Республиканское соревнование по пулевой стрельбе, посвященный ко ДНЮ ЗАЩИТЫ ОТЕЧЕСТВА	21-23 февраля 2021	г. Якутск
6	Чемпионат РС(Я) по национальным видам спорта	10- 11 апреля 2021 г.	г. Якутск
7	Первенство РС (Я) среди школьников	Октябрь 2022 г.	г. Якутск
8	Республиканский турнир на призы генерала А.И.Притузова, ветеранов ВОВ и боевых действий Хангаласского улуса.	Октябрь 2022 г.	с. Якутск
9	Кубок Председателя федерации пулевой и стендовой стрельбы РС (Я)	18-19 декабря 2022 г.	г. Якутск

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. (Приказ Минспорта РФ № 939 от 15.11.2018г.);
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.13.)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013г. №111)

Учебно-методическая литература:

1. Бозержан Ж., Справочник по спортивной стрельбе. пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006.
2. Золотарев Б., Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011.
3. Иткис М.А., Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1982.
4. Кинль В.А., Пулевая стрельба. – М.: Просвещение, 1989.
5. Корх А.Я., Спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1987.
6. Насонова А.А., Пулевая стрельба: 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.
7. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Министерства спорта России.
10. Официальный сайт Стрелкового союза России .
11. Официальный сайт Федерации стрельбы Украины.
12. Официальный сайт Белорусской федерации стрелкового спорта.
13. Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе РФ.
14. Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе ISSF.