

**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 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
МБУ ДО ДЮСШ №5  
\_\_\_\_\_ В.Н. Кычкин  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

для базового уровня сложности 5 года обучения  
(БУС-5)

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации 1 год

Возраст – 12-14 лет

Составила тренер-преподаватель Павлова А.Д.

г. Якутск, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	4
2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
2.2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ.....	23
3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	
3.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
3.2 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	25
3.3. АТТЕСТАЦИЯ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ...	26
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по пулевой стрельбе разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «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» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
- приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для ДЮСШ по пулевой стрельбе рассчитана на 1 год обучения.

Программа разработана с целью повышения качества образовательных услуг в ДЮСШ №5 по пулевой стрельбе в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к подготовке стрелков, а также с учетом изменений в законодательстве и нормативных документов в области образования, физической культуры и спорта.

Реализация программы направлена на: формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся. Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и пулевой стрельбы, возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся, опыта работы тренеров-преподавателей ДЮСШ №5, а также опирается на новейшие разработки в области спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

Программный материал конкретизирован под ДЮСШ №5 с учетом изменений в режиме учебно-тренировочных занятий, возраста занимающихся, введения занятий из пневматического оружия с групп начальной подготовки, акцентирование на физической подготовке стрелка (как общей, так и специальной), расширенный раздел по психологической подготовке стрелка-спортсмена.

### **I. 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 5 года обучения не должна превышать двух академических часов, где нагрузка составляет 12 часов и более в неделю, в каникулярный период организуются тренировочные сборы на базе спортивно-оздоровительных лагерей.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Учебный план.

#### «Пулевая стрельба» (46 недель в год)

Предметные области	<i>Уровни сложности программы</i> (этапы подготовки)
	<b>БУС-5</b> (начальная подготовка)
	<b>Модули (годы обучения)</b> (годы обучения/кол-во часов в неделю)
	<b>9 час.</b>
1. Теория и методика физической культуры и спорта	20
2. Общая физическая подготовка	114
3. Специальная физическая подготовка	115
4. Техническая подготовка	100
5. Тактическая подготовка	-
6. Психологическая подготовка и воспитательная работа	В сетку часов не входит
7. Инструкторская и судейская практика	8
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4
9. Тренировочные мероприятия (сборы)	20
10. Аттестация. Контрольные испытания.	8

11. Участие в соревнованиях	25
<b>Всего:</b>	<b>414</b>

## 2.2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

*Продолжительность уровней сложности (этапов) спортивной подготовки, возраст для зачисления и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта "Пулевая стрельба"*

<b>Уровни сложности программы</b> (этапы спортивной подготовки)	Продолжительность уровней сложности программы	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
<b>Базовый уровень</b> (этап начальной подготовки)	5	12-14	15

### *Планируемые показатели соревновательной деятельности*

Виды спортивных соревнований	<b>Базовый уровень</b> (этап начальной подготовки)	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	3-6
Отборочные	-	-
Подготовительные	-	2-4
Основные	-	-

### *Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (46 недель в год)*

Объем тренировочной нагрузки	<b>Базовый уровень</b> (этап начальной подготовки)
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	414
Общее количество тренировок в год	138

### **Медицинское обследование**

**Базовый уровень** (группы начальной подготовки). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных

и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### 2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### Задачи базового уровня обучения (этап начальной подготовки)

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование теоретических знаний и практических умений по физической культуре и пулевой стрельбе;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики пулевой стрельбы;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

Содержание образования на *базовом уровне* обучения в соответствии с учебным планом

Наименование разделов, тем программы, средств подготовки	Базовый уровень	
	Годы обучения (модули)	
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>		
федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе на базовом уровне не предусмотрена теоретическая подготовка.		
<b><u>Практическая подготовка:</u></b>		
<b><i>физическая подготовка</i></b> обучающихся ( <b><i>общая и специальная</i></b> ) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.		
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		
- <b><i>Сила</i></b> : висы, упоры, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели); - <b><i>Гибкость</i></b> : наклоны, стретчинг; <b><i>Быстрота</i></b> : бег, кардиотренировка, плавание; <b><i>Ловкость</i></b> : игры на внимание, настольный теннис; <b><i>Выносливость</i></b> : упражнения для развития силы рук и опорно-двигательного аппарата; - одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий; - ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)	+	+
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
<b><i>Стрелковые упражнения</i></b> являются основными средствами СФП.	+	+
<b><i>Выносливость</i></b> : - используют различные упражнения или виды спорта циклического характера: легкая атлетика, плавание, греблю, езду на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д.	+	+
<b><i>Силовая выносливость в статическом режиме</i></b> : - способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела – нужно многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания. Внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и	+	+

Наименование разделов, тем программы, средств подготовки	Базовый уровень	
	Годы обучения (модули)	
неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.		
- <b>Координация:</b> психологические установки на быстрое реагирование (стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал, его внимание должно быть сконцентрировано и направлено на ожидаемый сигнал к действию - появление мишени); - выполнение действия - выстрел – многократное безупречное повторение каждого из элементов техники и выстрела в целом. Для обеспечения выполнения выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и скоординирована.	+	+
<b>4. Техническая подготовка</b>		
<b>Освоение техники выполнения выстрела:</b>	+	+
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»; - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени; - освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; - освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени; - освоение прицеливания с диоптрическим и оптическим прицелами; - освоение управления спуском (плавность, «неожиданность», автономность); - освоение приемов дыхания.		
<b>5. Tактическая подготовка</b>		
на базовом уровне не предусмотрена тактическая подготовка федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе.		
<b>6. Психологическая подготовка и воспитательная работа</b>		
- развитие логического мышления		+
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	+	+
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	+	+
- развитие спортивного интеллекта		+
- развитие специализированных психических функций		+
- развитие психомоторных качеств	+	
- развитие волевых и нравственных качеств	+	+
- формирование способностей к самоконтролю и саморегуляции		+
<b>Психологическая подготовка к соревнованиям:</b>	+	+
- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости		
- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке		
- формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)		

Наименование разделов, тем программы, средств подготовки	Базовый уровень	
	Годы обучения (модули)	
<b>Управление нервно - психическим восстановлением организма после соревнований:</b>		+
- снятие нервно-психического напряжения		
- восстановление работоспособности и поддержание спортивной формы после тренировок, соревновательных нагрузок		
- развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению		
<b>7. Инструкторская и судейская практика</b>		
<b>Инструкторская практика:</b>		
- проведение разминки на занятии	+	+
- помощь педагогу при проведении учебных занятий ОФП		+
- знание правил ведения и обработки технических протоколов		+
- участие в организации и проведении соревнований		+
<b>8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия</b>		
<b>Педагогические средства:</b>	+	+
- педагогические средства внушения		
- упражнения на релаксацию		
- переключение на другой вид спортивной деятельности		
<b>Гигиенические средства:</b>	+	+
рациональный режим дня и питания.		
витаминизация		
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.		
<b>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</b>	+	+
- витаминизация		
- физиотерапия		
- гидротерапия		
- все виды массажа		
<b>9.Тренировочные мероприятия (сборы)</b>		
- тренировочные сборы в каникулярный период		+
<b>10. Аттестация (контрольные испытания)</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b> – ежегодно (в начале и в конце учебного года)		
<b>Итоговая аттестация</b> – в конце второго года обучения (июль - август):		
- тестирование теоретических знаний;	+	+
- тестирование физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов (66 с.)		
<b>11. Участие в соревнованиях</b>		
Контрольные	-	3-6
Отборочные	-	-
Подготовительные	-	2-4
Основные	-	-



## ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММЕ

### Охрана труда и техника безопасности

#### *Общие требования охраны труда*

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в спортивном зале (тире), согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ, который открывается за 5 мин до начала занятий, вход разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Занимающиеся, опоздавшие к началу занятий, на тренировку не допускаются. Установка и перенос снарядов в зале осуществляется только по указанию тренера - преподавателя. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Пулевая стрельба объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Чтобы избежать травматизма во время занятий, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

- места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке;
- перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки;
- следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей. Занятия должны проводиться с учетом возрастных особенностей и двигательной подготовленности обучающихся.

Обеспечение мер безопасности достигается выполнением следующих основных правил:

- тренировочные занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил;
- участники должны снять все украшения (кольца, цепочки, браслеты, и др.), ногти у них на руках должны быть коротко острижены;
- на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера;
- пол должен быть чисто вымытым и сухим;
- все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены;
- тренировочные стрельбы должны проходить в соответствии с правилами;
- занятия должны проводиться под руководством тренера-преподавателя.

#### ***Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.***

Травмы по причине недочетов в организации занятий и соревнований в различные годы составляют от 5 до 10 % всех спортивных травм. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм. Они могут быть связаны с проведением занятий в отсутствие тренеров-преподавателей, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится слишком много занимающихся.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в пулевой стрельбе и допуска к соревнованиям;
- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;
- правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;
- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих пулевой стрельбе;
- должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;
- о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения;

- при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

### ***Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий, обеспечивающих удобство и безопасность***

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя, прежде всего, характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление.

Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяет эффективность физического воспитания и самое главное - безопасность жизни и здоровья детей и молодежи.

### ***Правила стрельбы из пневматического оружия***

Пневматическое оружие – это замечательный вариант научиться стрелять, при этом не испытывая дискомфорта такого как сильная отдача, присущая огнестрельному оружию. Этот факт позволяет сконцентрироваться исключительно на прицеливании и удовольствии от стрельбы. Но, тем не менее, не стоит забывать, что это все-таки оружие и правила стрельбы из подобного оружия никто не отменял, также как и технику безопасности. Отработка техники стрельбы из пневматического оружия, чаще всего проходит в тире, по неподвижным целям или на природе по банкам, которые вы или ваши друзья подбрасывают в воздух. Конечно, хочется почувствовать себя ассом в стрельбе и стрелять навскидку, но если вы на начальной стадии обучения, то лучше подобные «фокусы» отложить на более поздний период. Но главное стоит помнить, что техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия – это свод правил, придуманных не просто так, а скрупулезно созданные более опытными стрелками для новичков, желающих постичь премудрости стрельбы.

При проведении стрельб из пневматического оружия не зависимо от того заряжено оно или нет, обращаться с ним необходимо как с взведенным, то есть максимально осторожно и внимательно. Следите, чтобы оружие никогда не было направлено в ту сторону, в которую вы не думаете стрелять, ну и само собой не цельтесь в людей даже в шутку, даже если оружие не заряжено. Лучше всего всегда его держать направленным в сторону мишеней или вверх при передвижениях по стрельбищу.

При стрельбе из оружия не стоит держать палец на курке. Касаться и нажимать на спусковой крючок необходимо только после того как осуществлен прицел. До этого момента, палец лучше всего держать на скобе, предохраняющей курок от случайного нажатия. К тому же правила стрельбы из пневматики рекомендуют и настаивают на том, что заряжать и взводить оружие, необходимо только после выхода на огневой рубеж. Перед тем как произвести выстрел, учитывайте траекторию полета, чтобы при промахе или рикошете, пуля не могла навредить ни вам, ни окружающим.

Некоторые пневматические винтовки оснащены оптическим прицелом, поэтому стоит помнить, что горизонт ствола находится ниже оси прицела, а это может привести к попаданию пули в предметы которые расположены очень близко (чуть ниже ствола) и не видны из оптического прицела. Ну и, конечно же, не касайтесь окуляра бровью, так как при отдаче возможна, пусть не сильная, но травма глаза или брови.

Техника безопасности при проведении стрельб на расстоянии менее 10 метров подразумевает использование защитных очков, которые очень часто идут в комплекте с купленным оружием. Не стоит оставлять оружие без присмотра, а также держать его заряженным или взведенным просто так. Не передавайте его другим людям с целью подержать пока вы отлучитесь по своим делам или хлебнете воды и, естественно, не трогайте чужое оружие без ведома владельца.

Во время передвижения по стрельбищу или тиру, в промежутках между стрельбой, оружие стоит держать в переломленном состоянии или отсоединенным магазином, но, ни в коем случае не взведенным и не заряженным.

Непосредственно перед стрельбой, проверьте состояние оружия, а также убедитесь, что крепежные винты надежно завинчены. Воздержитесь от чистки и разборки заряженного оружия и осуществляйте подобные процедуры в специально отведенном месте.

Конечно же, всех тонкостей стрельбы невозможно узнать только по правилам, но техника безопасности при стрельбе, описанная выше, вполне доступна для понимания и обязательно пригодится. Практика, внимательность и соблюдение элементарных правил обезопасят вас от возможных эксцессов, а усердие и любовь к оружию, обязательно сделают из вас отличного стрелка.

#### *Техника безопасности при стрельбе*

Владельцам пневматического оружия обязательно следует ознакомиться с простыми, но жизненно важными правилами безопасности. Помните, что техника безопасности при стрельбе должна соблюдаться неукоснительно, только это поможет вам обезопасить себя и окружающих. Часто владельцы пневматики стреляют, чтобы развлечься, однако не следует забывать, что их оружие — совсем не игрушка, и при обращении с ним обязательно следует соблюдать правила стрельбы из пневматики, обращения с оружием и ухода за ним.

Не стоит демонстрировать пистолет при большом количестве людей, кто-то может принять ваше оружие за настоящее. Обязательно изучите все инструкции и помните, что основная масса несчастных случаев с использованием пневматики происходит из-за небрежности ее владельцев, которые выбирают неподходящие цели для стрельбы или ошибочно считают свое оружие незаряженным.

*Общие правила безопасности:* техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия во многом совпадает с правилами, написанными для огнестрельного оружия.

1. Всегда относитесь к вашему пневматическому оружию так, словно оно боевое и заряженное, даже если вы уверены в обратном.
2. Ствол оружия всегда должен быть направлен в безопасную сторону — тогда даже при случайном выстреле никто не пострадает. Никогда не следует в шутку направлять оружие на человека или животных. При стрельбе из оружия уделите особое внимание цели. Помните, что при выборе мишени вы должны быть уверены, что пуля пробьет ее поверхность, а не отскочит от мишени из-за ее твердости. По этой же причине никогда не следует стрелять в воду, поскольку под водной поверхностью может находиться какой-либо твердый предмет.
3. До момента, пока вы не соберетесь стрелять, ваше оружие должно находиться на предохранителе. При проведении стрельб из пневматического оружия заряжайте его только тогда, когда вы готовы стрелять, и по окончании стрельб сразу же разряжайте. Проверьте, чтобы в патроннике не оставалась пуля и оружие было снято с боевого взвода. При передаче оружия другому человеку соблюдайте предельную осторожность, лучше вообще передавать незаряженное оружие. Помните, что некоторые виды винтовок можно разрядить, только выстрелив. Из некоторых винтовок можно выстрелить вхолостую, однако холостой выстрел из ППП-винтовке может стать причиной поломки. Уточните, как следует разряжать вашу винтовку, в инструкции по эксплуатации.
4. Когда вы берете в руки оружие, обязательно проверьте, разряжено ли оно и стоит ли на предохранителе.

5. Не прикасайтесь к спусковому крючку, если вы не собираетесь стрелять. Помните, что предохранитель — это механическое приспособление, которое может случайно подвести вас. Чаще всего случайные выстрелы происходят во время регулировки, сборки или разборки оружия. Во избежание несчастного случая выработайте привычку никогда не держать палец на спусковом крючке и нажимать на него, когда оружие стоит на предохранителе.
6. Перед началом стрельбы убедитесь, что в стволе нет посторонних предметов. Не пытайтесь очистить ствол от постороннего предмета выстрелом, для этих целей используется шомпол! Всегда держите при себе набор для чистки вашего оружия.
7. Во время стрельбы используйте специальные очки для защиты ваших глаз. Если в повседневной жизни вы носите очки для коррекции зрения, одевайте защитные очки для стрельбы поверх основных очков. Если стрельбы проходят в помещениях, может также возникнуть необходимость в защите вашего слуха при помощи специальных наушников или обычных беруш.
8. Используйте только подходящие к вашему оружию боеприпасы. Узнать правильный тип и калибр боеприпасов для вашего оружия вы можете в инструкции по эксплуатации. Помните, что никогда нельзя использовать пули повторно.
9. Будьте предельно аккуратны с неисправным оружием. Случайный выстрел из такого оружия происходит намного чаще, чем из оружия в работоспособном состоянии. Пока не выяснены и не устранены причины поломки, ни в коем случае не пытайтесь применять такое оружие для стрельбы. Не пытайтесь самостоятельно устранить проблему, ремонт оружия должны заниматься только специалисты в службе сервиса.
10. Правильно храните ваше оружие — в сейфах или металлических ящиках, отдельно от баллонов СО<sub>2</sub> и боеприпасов. Оружие должно быть разряжено и стоять на предохранителе. Проверьте, чтобы без вашего ведома оружием не могли воспользоваться посторонние, особенно дети. Помните, что за последствия использования оружия всегда отвечает его владелец.
11. Правильно и регулярно ухаживайте за своим оружием. Перед началом чистки пистолета убедитесь, что он стоит на предохранителе и в стволе отсутствует пуля. Затем извлеките газовый баллончик. Для очищения внешних деталей оружия используйте оружейное масло и салфетку. Смазывайте ваш пистолет после каждых 250-300 выстрелов. Для этого нанесите на направляющий затвор, кнопку для снятия щеки и рычаг прижима баллончика по паре капель оружейного масла. Ознакомьтесь более детально с правилами чистки вашего оружия вы сможете в инструкции к нему.
12. Не стреляйте в состоянии алкогольного опьянения. Помните, что согласно статистике, большинство случаев травм и ранений происходит именно при использовании оружия нетрезвыми людьми. Помните, что оружие — объект повышенной опасности, и техника безопасности при проведении стрельб часто «написана кровью». Не теряйте благоразумия в любых ситуациях и всегда отдавайте себе отчет в своих действиях.

### **Воспитательная и профориентационная работа.**

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

#### *Воспитательные средства:*

личный пример и педагогическое мастерство педагога;  
высокая организация учебно-тренировочного процесса;  
атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;  
система морального стимулирования;  
система наставничества опытных спортсменов.

#### *Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;  
анкетирование обучающихся и родителей;  
встречи с выдающимися спортсменами;  
посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального

уровней;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;  
организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;  
организация чествования лучших спортсменов школы.

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ тренера-преподавателя

№	Мероприятия	Основные цели и задачи	Сроки проведения
1	Познавательная деятельность: - беседы о спорте; - просмотр видеофильмов;	Формирование высоконравственного образа жизни, культурным ценностям, воспитание поведения.	Сентябрь, декабрь, май.
2	Ценностно-ориентированная деятельность: - анкетирование;	Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации.	В течение учебного года
3	Трудовая деятельность: - субботники	Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела.	
4	Спортивно – оздоровительная деятельность: - участие во внутришкольных соревнованиях; - участие в районных и городских соревнованиях; - участие в физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях (День здоровья, эстафеты и подвижные игры и др.)	Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом.	По плану соревнований и мероприятий.
5	Работа с родителями: - индивидуальные беседы с родителями; - родительское собрание о пользе ЗОЖ.	Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой.	В течение учебного года

## **Профориентационные мероприятия** **Освоение инструкторской и судейской практики**

Судейская практика является неотъемлемым компонентом системы подготовки. Она направлена на самостоятельное овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства:

- *инструкторская практика*: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела
- *судейская практика*: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## **2.4. Планируемые результаты программы**

**Планируемые результаты** обучающихся в группах *базового* уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

## **III. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **3.1. Условия реализации программы**

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее физическое развитие обучающихся. Материально-техническая база включает специальный инвентарь и оборудование, спортивную форму, спортивный зал (тир). Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей).

Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес – до 8 кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада, спусковой механизм, чаще всего, с ускорителем. Стандартные винтовки имеют существенные отличия: здесь отсутствует подставка, крюк затыльника, ускоритель спуска. Вес не должен превышать 5 кг. Из пневматической винтовки стреляют на дистанции 10 м. Диаметр "десятки" на мишени составляет всего 1 мм.

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

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Базовый	
1.	Стрелковый компьютерный тренажер	штук	на занимающегося	-	-
<b>Для спортивных дисциплин: ВП, ПП</b>					
2.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	0,085	5 лет
3.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов
4.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	8 000	-
5.	Мишени	штук	на занимающегося	1 600	-

### 3.2. Формы аттестации

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - **промежуточная аттестация**, в конце четвертого года обучения углубленного уровня – **итоговая аттестация** и проводятся в форме:

- **тестирования** теоретических знаний обучающихся;
- **тестирования и оценки показателей** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;
- **оценки индивидуального** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;
- **самоконтроля** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося.

### 3.3. АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### Виды контроля

В процессе тренировочной деятельности используются различные виды контроля:

**Контроль за соревновательными воздействиями** имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

**Контроль за результатами соревнований** заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

*Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.*

Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину

и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

**Контроль за тренировочными воздействиями** заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

**Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.** Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

**Оценка общей и специальной физической подготовленности** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

**Оценка технической подготовленности.** Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия. *Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. *Спортивный результат* - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между



уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

**Оценка тактической подготовленности.** Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Для этапа начальной подготовки используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень основ техники в избранном виде спорта.

Для тренировочного этапа используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих уровень физического развития, динамику роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, уровень освоения объема тренировочных нагрузок и теоретического материала. Предоставляется возможность выполнения нормативов массовых спортивных разрядов.

### **Организация и проведение тестирования**

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по дзюдо по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

**Физическая подготовка** обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;
- характер отдыха;
- количество повторений;
- продолжительность нагрузки;
- интенсивность нагрузки.

Тестирование физической и технической подготовленности обучающихся

### **Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Обязательным является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

### **Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки на уровне *зачисления в группу базового уровня и промежуточной аттестации (базовый уровень)*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)

	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

### **Условия выполнения упражнений по ОФП и СФП:**

1. *Бег на 1000 м.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 - 15 минутной разминки дается старт.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3. *Подъем туловища из положения лежа на спине.* Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

4. *Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа.* Изготовка к стрельбе лежа (изготовка к стрельбе с колена, изготовка к стрельбе стоя). Управление дыханием. Прицеливание. Управление спуском. Оружие и снаряжение. Одним из основных требований, предъявляемых к изготовке, является стабильность и однообразие, однако это требование следует понимать относительно. На основе тактильно-двигательных ощущений. Техника стрельбы из винтовки в различных стрелковых упражнениях. Стрельба из винтовки лежа, стоя и с колена.

5. *Кистевая динамометрия* (не менее 26,5 кг). Измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных. Становая динамометрия – измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище. Нижняя планка станового динамометра должна быть зафиксирована под ступнями испытуемого. Исследуемый обхватывает верхнюю планку кистями рук и тянет вверх. При этом он пытается выпрямиться при разогнутых в коленях нижних конечностях.

#### **Методы обучения:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);

- методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

**Методы воспитания:** убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

**Методы контроля:**

- визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;

- контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

**Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.**

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в **подготовительной части** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в **основной части** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- **заключительная часть** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных пулевой стрельбе тестов.

Основными формами образовательного процесса в учреждении являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и анкетирование обучающихся, участие в спортивных соревнованиях, подвижные и спортивные игры и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физических упражнений в период практической подготовки обучающихся

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

- создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
- психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

1. В учреждении используется в основном **очная форма** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

2. **Очно-заочно** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3. Дистанционно** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4. Форма организации образовательного процесса** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны **педагогические технологии**, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- **физкультурно-спортивные** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- **здоровьесберегающие** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

- **лично-ориентированные** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

- **воспитательно-развивающие** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- **игровые** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

#### 4. Перечень информационного обеспечения

##### *Методическая литература*

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003 г.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934 г.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: - ФиС, 1983 г.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.- М.: Спортакадемпредс,2001г.
5. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг,1993г.
6. Дубровский В.И. спортивная медицина: Учебник для вузов.- М.: Владос,2002г.
7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977 г.
8. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960 г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.:Астрель,2003г.
10. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г.
11. Джгмадзе 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 г.
12. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. В.Г.Никитушкина.-М.,1993г.
13. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М., ФиС, 1967 г.
14. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976 г.
15. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987 г.
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1985 г.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957г.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, засл. тренера Корха А.Я. – М.: ФиС, 1987 г.
19. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессор Ф.П. Сулова, д.п.н., проф. Ж.К. Холодова. – М.: 1997 г.
20. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995 г.
21. Спортивный отбор. Теория и практика Л.П.Сергиенко. Изд. Советский спорт,2013г.
22. Рудик П.А. с соавт. Психология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС,1964г.
23. Блоковая периодизация спортивной тренировки В.Б. Иссурин. Изд. "Советский спорт" Москва 2010г.
24. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. Изд. "Советский спорт" Москва 2013г.
25. Управление методической деятельностью спортивной школы Н.Н.Никитушкин, И.А.Водяников, Советский спорт,2012г.
26. Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания В.М.Зациорский. Изд. "Советский спорт" Москва 2009г.