

Департамент культуры, молодёжной политики и спорта
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
по зимним видам спорта «Кедр»
(МБУ ДО СДЮСШОР «Кедр»)

Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
по пулевой стрельбе

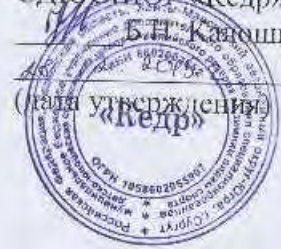
срок реализации программы 10 лет

г. Сургут
2015 год

Принято
Педагогическим советом
Номер протокола 2

28.12.2015г.
(дата рассмотрения)

Утверждаю
Директор МБУ ДО
СДЮСШОР «Кедр»
Б.Н. Кайошин
(подпись)
(дата утверждения)
«Кедр»



Ф.И.О. должность авторов/составителей:
Ткачёва Т.В., старший методист
Миронов А.А., тренер-преподаватель
По пулевой стрельбе
Шорина И.В., инструктор-методист

Назначение программы и её краткое содержание

Программа для отделения пулевой стрельбы МБУ ДО СДЮСШОР «Кедр» (СДЮСШОР), составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 01.02.2005г. №49), нормативными документами Министерством образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ.

Содержание программы:

- пояснительная записка;
- годовой учебный план;
- содержание программы;
- методическое обеспечение и условия реализации программы;
- система контроля и зачётные требования;
- литература;
- приложения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить задачу по привлечению к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Согласно концептуальным основам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса стрелков.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта обучающихся.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных воспитанниками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

Цель программы:

- создание у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;

- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям пулевой стрельбой (как мальчиков, так и девочек);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обучение основным техническим приемам стрельбы;
- развитие специальных физических качеств, присущих стрелку;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной) ловкости скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок.

Программа для дополнительных образовательных учреждений, непосредственно связана с развитием пулевой стрельбы как вида спорта, формированием здорового образа жизни и направлена на воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами. Общеразвивающая программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (СОГ) весь период.

Ожидаемый результат. Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия. Развитие и усовершенствование навыков участия в соревнованиях. Формирование интереса к регулярным занятиям по пулевой стрельбе. Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня.

Годовой учебный план

Содержание программы

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы по пулевой стрельбе

Таблица №1

Год обучения	Период	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов		Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Соотношение разрядников
				в неделю	в год		
42 недели							
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	весь период	15	30	6	252	10	без разрядов

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Таблица №2

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) весь период	
общая физическая подготовка (%)	53-68
специальная физическая подготовка (%)	28-36
техническая-подготовка	4,5-5,5
Участие в соревнованиях(%)	2,5-3,5

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Таблица №3

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) весь период	
Контрольные	2-3
Отборочные	-
Основные	-

МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом – укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего на отделение пулевая стрельба.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В спортивно – оздоровительных группах решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно- контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий пулевой стрельбой. Она хранится в личном деле занимающегося.

ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ

ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица №4

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивно-оздоровительный этап	
				количество	ресурс эксплуатации
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»					
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	1	120 тысяч выстре-лов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	1	120 тысяч выстре-лов
3	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	8000	-
4	Мишени	штук	на одного занимающегося	1600	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»					
4	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	1	440 тысяч выстре-лов
5	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	8000	-
6	Мишени	штук	на одного занимающегося	800	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»					
7	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	1	440 тысяч выстре-лов
8	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	12000	-
9	Мишени	штук	на одного занимающегося	1200	-

**Обеспечение спортивной экипировкой
для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица №5

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники -антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16

Материально-техническое обеспечение **для организации тренировочных занятий по пулевой стрельбе**

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Примерная программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

2. Печатные пособия.

Плакаты (в соответствии с программой обучения):

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием во время проведения стрельб;
- техника стрельбы: изготовка для стрельбы лёжа, стоя, с колена, положение тела при стрельбе, ориентация и проверка наводки, прицеливание, практические трудности при прицеливании, дыхание, управление дыханием, спуск курка, управление спуском курка, основы летнего выстрела, спортивные винтовки, спортивные пистолеты, внутренняя и внешняя баллистика.

3. Технические средства обучения.

Компьютерный стрелковый тренажёр «СКАТТ»:

- тренажёр «СКАТТ» даёт спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов – улучшает эффективность тренировочного процесса.

Комплектование учебных групп, организация работы школы

Спортивно-оздоровительные группы спортивной школы пулевой стрельбы комплектуются учащимися близлежащих общеобразовательных школ, школ-интернатов, средних специальных учебных заведений. Часто прекрасным пополнением бывают подростки, прошедшие первоначальную подготовку на базе тиров общеобразовательных школ. Обычно объемы их знаний и навыков невелики, но они уже полюбили стрелковый спорт и полны решимости стать мастерами спорта. Некоторые из них, наиболее одаренные и выполнившие соответствующие нормативы, могут быть зачислены в учебно-тренировочные группы.

Набор в спортивно-оздоровительные группы желающих заниматься пулевой стрельбой является ответственным мероприятием. В дальнейшем эффективность работы тренеров-педагогов и успешность выступлений спортсменов школы на соревнованиях во многом будут зависеть от того, кто будет принят в спортивную школу.

Учебный год начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. Тренировочные занятия в отделениях проводятся по

общеразвивающим программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В спортивно-оздоровительных группах дополнительные 6-ть недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере. Организация летних спортивно-оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технику выполнения выстрела из пневматического оружия.

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением педагогического совета школы учащиеся, успешно овладевающие техникой выполнения выстрела и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительный этап.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливания, управления спуском, дыхание;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Оценивание результатов.

Обучающиеся должны знать:

-правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
-гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма спортсмена, правила их применения;

- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- правила соревнований по пулевой стрельбе;
- средства восстановления единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- перед началом проведения стрельб, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружейным маслом.
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность».
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- уметь определять среднюю точку попадания (СТП)
- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять упражнения специальной физической направленности.

Задачи обучения в спортивно-оздоровительной группе по пулевой стрельбе:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости. Статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тире, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части оружия избранного вида стрельбы;
- изучение устройства патронов;
- ознакомление с явлением «выстрел», взрыв;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лёжа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания, «не совмещение», «совмещение», овладение навыками расчёта поправок и их внесения;
- общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в

- «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
 - разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патронов во второй половине учебного года, выполнение серий выстрелов на «кучность» в положениях «с колена» и «стоя»;
 - твёрдое усвоение обязанности и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;
 - участие в классификационных соревнованиях;
 - выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании;
 - выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанности контролёра на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, КОНТРОЛЯ

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Примерный годовой план по видам подготовки (спортивно-оздоровительный этап)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
8. Характеристика, основные части пистолета МЦМ
9. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
10. Прицельные приспособления, виды, устройство.
11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение».
12. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
13. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
14. Осечки, причины, устранение.
15. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
16. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «жданый - неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
 - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
17. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
19. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
20. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
21. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
22. Правила соревнований:
 - обязанности и права участника соревнований,
 - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
 - общие требования к изготовкам:
 - для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;
 - для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням; общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени;
 - условия выполнения упражнения МВ-2,
 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
23. Зачеты по теории.
24. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
 - изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,
 - прицеливание с диоптрическим прицелом,
 - управление спуском (плавность, «неожиданность»),
 - дыхание.
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,
 - по белому листу и мишени,
 - на «кучность» и совмещение.
9. Расчет и внесение поправок.
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
12. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
14. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).
15. 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.
16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

План-схема годового цикла подготовки в спортивно-оздоровительных группах (примерное распределение программного материала)

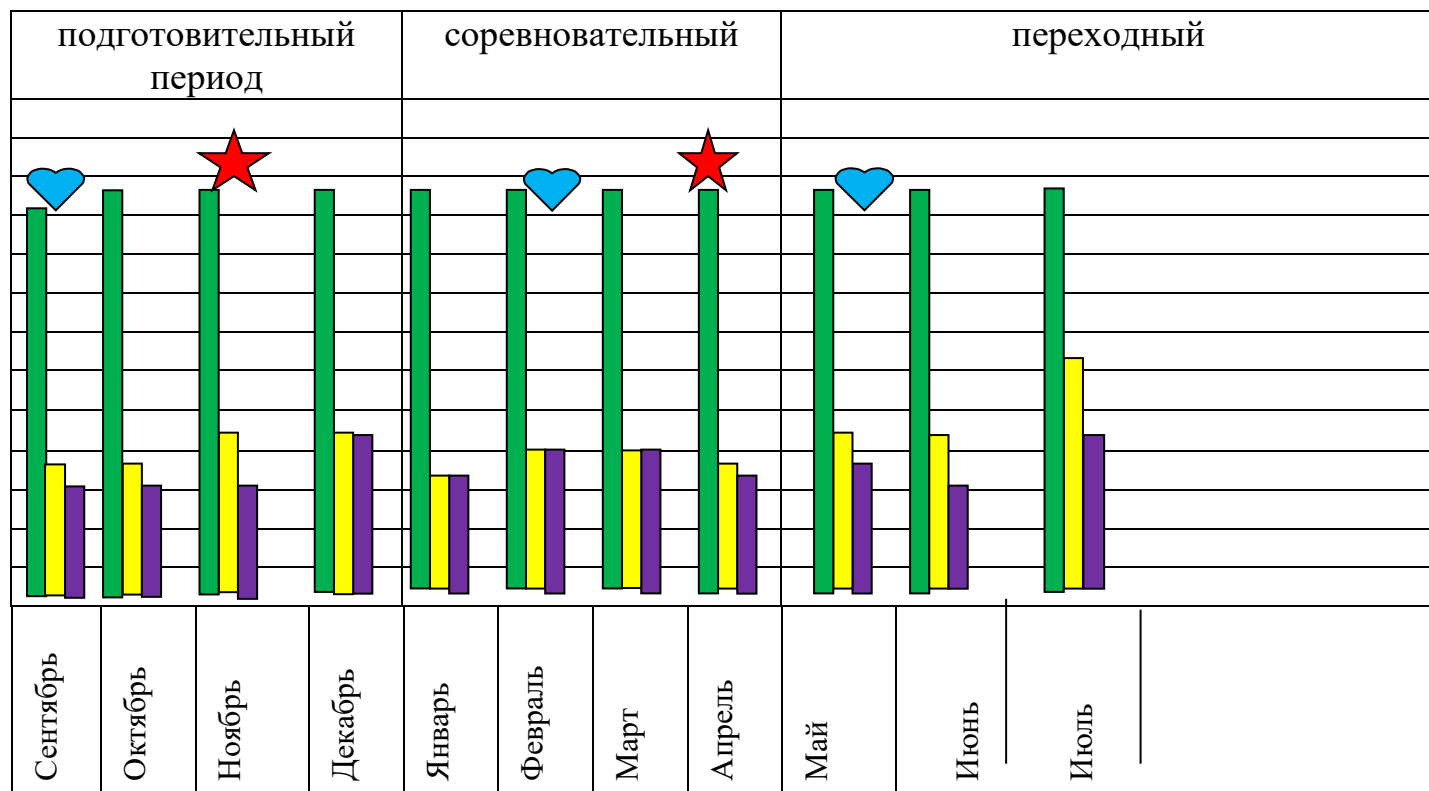
Кол-во тренировочных занятий (дней) 3, часов 6 в неделю

(1 занятие – 2 часа)

Таблица № 6

Периоды Месяцы	Подготовительный				Соревновательный					Переходный			Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Программный материал													
Кол-во трениров. часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24				216
Общая физич. подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14				126
Специальная физич. подготовка	6	6	6	6	6	6	7	6	6				55
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			-	9
Инструкторская практика				1				1					2
Судейская практика				1				1					2
Контр. стрельбы (разные виды)													
Кол-во соревн. часов	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Контрольно-перевод. зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Спортивно-оздоровительный лагерь											дополнительные 6-ть недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере		

ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И ТЕСТИРОВАНИЕ УСВАЕМОСТИ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ



медицинский контроль

оценка уровня физической подготовленности (по средствам тестов ОФП).

■ Объем ОФП
 ■ Объем СПУ
 ■ Объем подвижных игр.

* один месяц в годовом плане используется для активного отдыха спортсменов и тренеров с обязательным выполнением зарядки

* тренерам – преподавателям в **приложении 2** рекомендуем для составления недельных микроциклов пользоваться примерным планом

Теоретическая подготовка

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

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

- Физическая культура и спорт.

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

Техническая подготовка

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

Основные техники выполнения выстрела

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

- изготовка-поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;
- дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки - винтовочники должны знать:

- ✓ нулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- ✓ нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; была чуть приподнята;
- ✓ ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- ✓ затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- ✓ кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);

- ✓ кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- ✓ голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20°) к направлению стрельбы;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука выдвинута вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнём и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- прицеливание – в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание – задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;
- выполнение «выстрела» без патрона – многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

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

- ✓ удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- ✓ освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- ✓ удержание оружия, прицеливаясь по мишени №7;
- ✓ выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №7;
- ✓ стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- ✓ стрельба по мишени большего размера, чем мишень №7, или на укороченной дистанции;
- ✓ стрельба по мишени №7 на полной дистанции;
- ✓ стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- ✓ выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №7;
- ✓ стрельба на совмещение, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
- ✓ выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- ✓ стрельбы с корректировкой и само корректировкой;
- ✓ другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

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

- ✓ стрельбы на «кучность»;
- ✓ определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- ✓ расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки». Расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определённой модели;
- ✓ мишень 37 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами 8 мм;
- ✓ величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- ✓ величина («цена») в смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- ✓ стрельбы на «совмещение» с расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

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

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «лёжа»

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: подготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами – малые величины.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 м, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусов в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к её отклонению; если оно равно 0,26 мм, то влечёт за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм – двух зачётных очков;
- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;
- сравнительно небольшая начальная скорость полёта пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом её, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия, так как оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7, 5 Джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений, хранить и использовать в школах, домах творчества, кружках для работы с подростками при клубах и в домашних условиях;
- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;
- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе обучение ведётся в подготовке, имитирующей стрельбу «лёжа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть подготовки «лёжа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки ИЖ-38).

Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно тоже, что во всех положениях для стрельбы малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях.

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия.

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

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определённой модели;
- мишень №8 – диаметр «десятки» - 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- корректировка и само корректировка.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» и №8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- прикидки, контрольные работы;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

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

Физическая подготовка

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;

- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений.

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

Средства общей физической подготовки (ОПФ): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьёзное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

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

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

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

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

Физические качества, их развитие и совершенствование.

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

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

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

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

- выполнять движение в темпе, с определённым числом этих движений в единицу времени;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

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

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

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

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

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

Разминка

Продолжительность тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах – 1 час 30 минут (45 мин с перерывом 15 мин). Из этого количества времени на выполнение физических упражнений нужно выделять в спортивно-оздоровительных группах 20-25 минут. Это время нужно поделить на две части.

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

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

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

Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приёмы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу – становись!», в иных ситуациях: построение в

шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;

- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на беги с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приёмы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание.
- стоя от стены на расстоянии шага опереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, то же с гантелями;

- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счёт 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счёт до 6-ти, 8-ми, то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперёд, с удержанием голени партнёром;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперёд попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны.

Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперёд, то же в положении «сидя»;
- в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спинку и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

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

Упражнения равновесия в позах:

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

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость,

определённый эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

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

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

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

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

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

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

Психологическая подготовка

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

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;

- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремлённо бороться за победу.

**В психологической подготовке спортсменов
применяются следующие методы:**

Словесные воздействия:

- разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

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

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определённого результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

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

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

1. словесные воздействия:
 - переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
 - переключение мыслей внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
 - само убеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силён»;

- само приказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;
- 2. приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:
 - задержка движений, характерных для человека в возбуждённом состоянии;
 - регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха;
 - чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.

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

1. словесные воздействия:
 - концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
 - настройка на использование своих технических и физических возможностей;
 - создание представлений о преимуществах над соперниками;
 - мысли о высокой ответственности за результат выступления;
 - само приказы: «Отдай всё и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;
2. приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:
 - регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
 - использование элементов разминки;
 - возбуждающие приёмы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

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

Инструкторская практика

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

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

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

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

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

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

в спортивно-оздоровительных группах:

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

Судейская практика

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

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

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

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

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

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

Знание правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать правила соревнований по всем дисциплинам.

Выполнение всех указанных выше мероприятий приведёт к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочной группе большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории».

Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, витаминизация.

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

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

Более быстрому выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряжённых тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
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.

Основные показатели выполнения программных требований
на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в спортивно-оздоровительной группе по пулевой стрельбе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе изготопке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе изготопке (не менее 1 мин. 50 сек.)
	Удержание винтовки в позе изготопки для стрельбы «лёжа» (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе изготопки для стрельбы «лёжа» (не менее 10 мин.)
	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 10с.)	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 20с.)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперёд, стоя на возвышении	Наклон вперёд, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.)

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы
Техническая подготовка	
Поза – изготовки для стрельбы лёжа	Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов на 10 м. по мишени № П, оценка по кучности стрельбы.
Поза – изготовки для стрельбы «с колена»	Выполнение технически правильных 5 выстрелов, дистанция 10 м, мишень № П без оценки результата.
Поза – изготовки для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований
Теоретическая подготовка	
Меры безопасности при проведении стрельб, их соблюдение	знать, выполнять
Устройство прицелов: открытого и диоптрического	знать, рассказать, показать
Определение СТП, размеры габаритов на мишенях, «цена» «щелчка» на прицелах малокалиберных и пневматических винтовок, расчёт поправок, внесение поправок.	Рассказать, рассчитать, внести поправки
Устройство патронов бокового огня, осечки, причины	рассказать, показать
Явление «выстрел», взрыв; взрывчатые вещества.	знать, рассказать
Основные элементы техники выполнения выстрела.	рассказать, объяснить
«Район колебаний», необходимость выполнения выстрела, «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость.	Понимать насколько важно
Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него.	Выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия
При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	
Правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка, обязанности показчика, помощника судьи на линии мишеней.	Знать, выполнять
Инструкторская практика:	
Выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности, замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лёжа», помогать их устранять.	Знать, выполнять
Судейская практика	
Подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролёра	Знать обязанности, выполнять

Документация школы

Спортивные школы (отделения) пулевой стрельбы для планирования и учета своей работы должны иметь следующую документацию:

1. Перспективный план работы школы (отделения) по повышению спортивного мастерства учащихся.
 2. Годовые планы учебно-тренировочной, воспитательной работы школы.
 3. Годовые учебные планы-графики учебных групп.
 4. Месячные учебные планы-графики групп.
 5. Индивидуальные планы подготовки спортсменов 1-го разряда и выше.
 6. План комплектования групп школы (отделения) учебными группами.
 7. Списочный состав школы (отделения) по группам.
 8. Расписание занятий учебных групп.
 9. Журнал учёта занятий на учебную группу.
 10. Планы-конспекты учебных занятий.
 11. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.
 12. План воспитательной работы отдельных подразделений.
 13. Штатное расписание аппарата управления школы.
 14. Годовая смета расходов на содержание школы.
 15. Книга приказов и распоряжений по школе.
 16. Учебно-наглядная документация, включающая в себя таблицу рекордов, таблицы показателей школы (отделения) в спортивной подготовке, инструкции, приказы и т.д.
 17. Книга учета разрядников, инструкторов-общественников и судей по спорту.
 18. Личные листки по учету кадров руководящего, тренерско-преподавательского состава и обслуживающего персонала.
 19. Личные карточки тренеров-преподавателей.
 20. Табели работы тренеров-преподавателей.
- Журналы:
- учета входящей и исходящей документации,
 - проведения инструкций по мерам безопасности при проведении стрельб и обращении с оружием и пропусков,
 - контроля учебно-тренировочной и воспитательной работы в учебных группах со стороны администрации школы (отделения),
 - взаимопосещений занятий тренерами-преподавателями,
21. Протоколы соревнований.
 22. Отчеты тренеров-преподавателей об итогах выступлений учащихся на соревнованиях.
 23. Заявления и личные карточки, врачебно-контрольные карты учащихся.
 24. Планы и протоколы тренерско-преподавательских советов.
 25. Планы и протоколы методических занятий.
 26. Ведомости контрольно-переводных зачетов.

27. Дневники и индивидуальные карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов старших разрядов.

28. Табель спортивного инвентаря, оборудования, спортивной формы и обуви.

29. Документы о приобретении, хранении, учете, выдаче, передаче и перевозке оружия и боеприпасов.

Учебно-методические пособия.

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лица», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я.

М.ФиС, 1987.

19. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.

20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.

21. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

204

22. Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР –М., Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, 1998.

23. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.

24. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995

25. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд.Редак.-издательского отдела РГАВК, 1997.

