

муниципальное общеобразовательное учреждение
Отрадная средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

Методический совет

От «__» _____ 20__ г.

Протокол № _____

Утверждаю:

Директор МОУ Отрадной сош

Корошева /ФИО/

«31» августа 2019 г.

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № _____

«__» _____ г.

Физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пулевая стрельба»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Год создания программы: 2020 год

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Пирова Дарья Евгеньевна,

руководитель школьного спортивного
клуба

Консультант:

Хорошулина Валерия Александровна,

заместитель директора по
воспитательной работе

п.Отрадный

**муниципальное общеобразовательное учреждение
Отрадновская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано:

Методический совет

От « ___ » _____ 20__ г.

Протокол № _____

Утверждаю:

Директор МОУ Отрадновской сош

_____ /ФИО/

« ___ » _____ 20__ г.

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № _____

« ___ » _____ г.

Физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пулевая стрельба»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Год создания программы: 2020 год

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Пирова Дарья Евгеньевна,

руководитель школьного спортивного
клуба

Консультант:

Хорошулина Валерия Александровна,

заместитель директора по
воспитательной работе

п.Отрадный

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная, разработана для работы преподавателей по пулевой стрельбе с начинающими стрелками.

Программа охватывает комплексную подготовку стрелков на начальном этапе обучения. Спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации.

В данной программе определены начальные этапы подготовки учащихся, структура и основные положения работы спортивной секции, содержание материала занятий, контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Целью программы: овладеть основными способами пулевой стрельбы, общей физической подготовки и тем самым достигнуть более высокого уровня физической подготовки, воспитывают в них привычку и потребность в ежедневных физических упражнениях.

Перед спортивной секцией стоят следующие задачи:

- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, основами техники естественных движений (бег, прыжки, метание);
- выявление предрасположения у юных спортсменов к занятиям пулевой стрельбой;
- привитие навыков личной гигиены;
- воспитание у учащихся морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к спорту (пулевой стрельбе);
- освоить технику пулевой стрельбы.

Наряду с выполнением основных задач (формирование растущего организма, приобретение умений и навыков жизнеобеспечения) осваивается теоретический материал: основные положения пулевой стрельбы, правила безопасности при обращении с оружием и на рубеже, материальная часть; учащиеся осваивают технику стрельбы, участвуют в контрольных стрельбах и соревнованиях.

Систематические, четко спланированные внешкольные занятия служат важным дополнением к урокам физической культуры.

В 2020-2021 учебном году к занятиям допускаются школьники 5-11 классов.

Количество групп – 1; количество учащихся 12 человек.

Программа рассчитана на 1 час в неделю; 33 часа в год.

Год обучения	Периодичность оценивания	Форма/метод оценивания	Диагностический инструментарий
1	1.предварительный контроль (1-я неделя октября) 2.текущий контроль (конец января) 3.итоговый контроль (май)	Контрольная стрельба Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях	Пневматическая винтовка

Учебно–тематический план дополнительной образовательной программы.

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов</i>
<u>1. Теоретическая подготовка.</u>	
Физическая культура и спорт в России (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	1
Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1
История развития стрелкового оружия	1
Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой	2
Общие сведения о выстреле	1
Материальная часть оружия	1
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1
Гигиена, закаливание и режим юных стрелков	2
Общая и специальная физическая подготовка	2
Основы техники стрельбы	8
Правила соревнований	1

<i>Итого часов:</i>	21
<u>2. Практическая подготовка.</u>	
Общая физическая подготовка	2
Специальная физическая подготовка	1
Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы	
- лежа с применением упора без патрона	2
с патроном	2
- сидя с применением упора без патрона	2
с патроном	2
Участие в соревнованиях и судейская практика	1
<i>Итого часов:</i>	12
Общее количество часов:	33

Содержание программы.

1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Содержание и формы организации занятий

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством учителя, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала учащиеся осваивают на практических занятиях.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные стрельбы для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть выполнение стрелковых упражнений с целью выявления готовности стрелка к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

1.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на

животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полу-приседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полу-приседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полу-приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется от уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач тренировки.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, с метанием мяча в цель и т.д.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы и бега, скоростной бег с низкого и высокого старта на 30, 40, 50, 60, 100 м, семенящий бег, бег с ускорением, с последующим бегом по инерции и расслаблением, бег по пересеченной местности (кросс): для девочек от 500 до 2000 м, от 3000 м до 5000 м для юношей; прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, метание мяча.

Лыжи. Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

1.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в стрелковом спорте. Задачей специальной физической подготовки юных стрелков является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких результатов. Специальная физическая подготовка может быть полноценной только на хорошей базе общей физической подготовки.

СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в стрелковых упражнениях, повышает выносливость к статическим напряжениям, возникающим при выполнении различных стрелковых приемов, устраняет недостатки физического развития, мешающие правильному выполнению отдельных элементов техники стрельбы.

Задачи по специальной физической подготовке решаются как средствами специально-подготовительных упражнений, так и средствами подводящих упражнений, а также в ходе технической подготовки при работе с пулей и без пули с акцентом на выполнение одного элемента техники выстрела.

Изометрические упражнения.

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

Упражнения для мышц кисти и пальцев.

1. Пальцы вытянуть с напряжением.
2. Развести их с напряжением.
3. Силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. Силой сжимать кисти в кулак (или сжатие теннисного мяча, резинового кольца).
5. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
6. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделать под крышкой стола с давлением снизу вверх.
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.

4. С силой прижать плечи к туловищу.
5. Прижать плечо противоположной рукой, пытаясь его отвести.
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в стороны, кисти в разные стороны.

Упражнения для затылочных и плечевых мышц.

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

Упражнения для мышц спины и ног.

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

Таблица 4 – Дыхательные упражнения

Содержание упражнения		Дозировка
1. Медленный вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2. Резкий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3. Вдох – задержка дыхания на определенное время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить) – руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4. Глубокий вдох, руки вверх через стороны	Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5. Медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
6. Неглубокое дыхание, два-три глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7 с, поверхностное дыхание	Поверхностное дыхание, два-три дыхательных цикла, задержка дыхания на выдохе на 5-7 с, поверхностное дыхание	2-3 раза

Упражнения на координацию движений.

На винтовке укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см, занять положение для стрельбы, так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке прицеливания, не касаясь мишени. По мере

тренированности уменьшать точку прицеливания.

Упражнения на равновесие.

1. И.п. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 с. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.п. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть туловище вправо, стоять 2-3 с. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнять первое и второе упражнение подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.п. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении для стрельбы, стоять 15 с, затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Примечание:

1. Весь проведенный комплекс упражнений нужно выполнять регулярно в течение всего года.

2. Не рекомендуется данный комплекс выполнять непосредственно перед стрельбой.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения, направленные на постановку дыхания у стрелка.

И.п. – имитация стрельбы, лежа по уровневой мишени с удержанием оружия 5-7 с.

Тренировка по спирометру способности делать выдох на необходимый уровень емкости легких стрелка для стрельбы.

И.п. – изготовка для стрельбы, лежа, без оружия: поднять голову и плечи вверх – вдох, держать 3 с. опуститься в и.п. – выдох, держать дыхание 2-3 с. После 3-4 глубоких вдохов и полного выдоха повторить упражнение 3-4 раза, после кратковременного отдыха повторить упражнение 2-3 раза.

И.п. – то же, с оружием без использования ремня: удерживать оружие в направлении цели 2-3 мин, чередуя с отдыхом повторить 4-5 раз, то же с использованием ремня.

И.п. – то же, тренировка в стрельбе без патрона в течение 7-10 мин, после отдыха повторить упражнение.

Упражнения, направленные на развитие специальной силы, силовой и специальной выносливости, устойчивости оружия и координации движений при выполнении выстрела.

Для специализирующихся в стрельбе из винтовки и пистолета

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5-2 раза больше веса оружия) без прицеливания.

3. Длительное удержание оружия в районе (точке) прицеливания.

4. То же с утяжеленным оружием.

5. То же с измененной балансировкой.

Примечание: упражнения 1-5 выполняются до состояния утомления.

6. Имитация выстрела (целостное выполнение выстрела без патрона).
7. То же с облегченным или утяжеленным спуском.
8. То же с контролем работы отдельных мышечных групп.
9. То же на одной ноге (правой, левой), на носках, без обуви, без куртки.

1.4. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы

Изучение и освоение основных элементов техники выполнения меткого выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение изготовления при стрельбе лежа с применением упора. Постановка дыхания при стрельбе в положении лежа. Имитация целостного выстрела лежа. Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП), внесение поправок в открытый и диоптрический прицелы, совмещение СТП с центром мишени. Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом. Тренировочные стрельбы на результат.

Обучение технике стрельбы должно предусматривать следующую схему: изучение теоретических основ техники выполнения выстрела; изучение и освоение на практике элементов техники стрельбы; тренировка без пули; тренировка с пулей на кучность; без патрона; тренировка с патроном на результат без ограничения времени и с ограничением; контрольная стрельба; участие в групповых и общешкольных соревнованиях.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в пулевой стрельбе. Международное спортивное движение.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение стрелкового спорта в России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Всеобуч. Значок «Ворошиловский стрелок». Проведение спартакиад и других массовых мероприятий. Роль советских снайперов в Великой отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период. Прикладное и воспитательное значение пулевой стрельбы.

Вступление советских стрелков в Международную федерацию стрелкового спорта.

Успехи советских стрелков на международных соревнованиях – первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Роль спортивно-технических достижений советских стрелков. Краткий обзор стрелкового спорта за рубежом.

Состояние и задачи развития стрелкового спорта в России. Спортивные успехи российских стрелков в соревнованиях различного ранга. Участие российской национальной команды по пулевой стрельбе в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

История развития стрелкового оружия

Метательные орудия древности. Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и зарубежных образцов. Роль и значение работы советских конструкторов в создании и развитии отечественного стрелкового оружия.

Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием и боеприпасами при проведении занятий (соревнований) по пулевой стрельбе

Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельбы. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, вне линии огня, во время чистки оружия. Порядок выдачи патронов стрелкам и учет расходования патронов. Порядок получения оружия и патронов на тренировке (соревнованиях). Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Транспортировка оружия.

Общие сведения о выстреле

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные. Патрон, его устройство.

Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка.

Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки. Зависимость траектории от ветра, температуры воздуха. Рассеивание пуль.

Оружие, боеприпасы и экипировка стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок. Разборка и сборка оружия, характерные неисправности и их устранение. Уход за оружием и условия его хранения (чистка, смазка, консервация). Классификация винтовок. Типы прицелов.

Малокалиберные и пневматические винтовки. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подгонка. Прицельные приспособления. Виды мушек. Светофильтры. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к одежде. Подстилка, коврик, зрительная труба. Прицельные приспособления. Антифоны, их значения для стрелка. Мишени. Размеры и конфигурация. Патроны. Основные конструктивные и баллистические характеристики патронов.

Общие основы техники стрельбы. Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе, ее этапы. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Изготовка. Виды изготовок. Роль двигательного аппарата и нервной системы стрелка в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе. Особенности изготовок в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовки.

Положение туловища, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовок. Варианты изготовок для стрельбы стоя. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе стоя; преимущества, недостатки. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к изготовкам стоя.

Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

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

Прицеливание при стрельбе из различных вариантов изготовок. Особенности прицеливания при стрельбе с прямоугольной, кольцевой мушками.

Средства, улучшающие прицеливание во время стрельбы при неблагоприятных условиях освещения. Подбор светофильтров и прицельных приспособлений.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция.

Особенности управления дыханием во время стрельбы при различных вариантах изготовок лежа. Продолжительность задержки дыхания при стрельбе в различных положениях.

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

напряжения спускового механизма.

Особенности нажатия на спусковой крючок из винтовки при стрельбе в различных положениях.

Тактическая подготовка

Тактика стрельбы. Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики стрельбы. Тактика выполнения различных упражнений из винтовок и пистолетов. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба «в холостую». Разминка. Выбор места на огневом рубеже. Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения стрельбы сильнейших зарубежных и отечественных стрелков. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка

Общие понятия морали (нравственности). Нормы поведения в общественной и личной жизни, труде (учебе), спортивной деятельности. Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества. Преданность Родине. Моральный облик современного человека.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства стрелков. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки стрелка. Интеллектуальное самообразование спортсмена. Дневник спортсмена. Его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для понятия об интеллектуальной подготовке спортсмена, ее виды.

Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена.

Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки (ПРТ) и их роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка

Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств,

способностей, двигательных функций стрелка-спортсмена и повышения его спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств стрелка.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке стрелков для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости и освоения основных элементов техники стрельбы. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Примерные соотношения общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации спортсмена. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке стрелков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Костный, связочный и мышечный аппарат, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Кровообращение. Дыхание, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Органы чувств. Органы пищеварения, обмен веществ.

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Систематические занятия физической культурой и спортом – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и способностей в достижении высоких спортивных результатов.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Костная система. Ее строение и функция. Влияние физических упражнений на развитие костной системы. Мышечная система. Ее функция. Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности развития центральной нервной системы детей. Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья детей.

Краткие сведения о строении и функциях женского организма

Особенности строения и функционирования женского организма. Особенности деятельности нервной системы и сенсорных систем. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Конституционные маркеры, динамика их развития среди мужчин и женщин. Особенности развития физических качеств. Вегетативные функции женского организма.

Специфический биологический цикл (овариально-менструальный цикл

– ОМЦ). Влияние ОМЦ на работоспособность женщин. Изменение спортивной работоспособности в различные фазы биологического цикла. Индивидуальные особенности протекания ОМЦ у спортсменок. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла. Учет фаз ОМЦ при построении тренировочного и соревновательного процессов спортсменки-стрелка. Дневник самоконтроля.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Режим дня. Общие требования к питанию при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена сна.

Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ, значение витаминов в питании стрелка.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание) и естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила их применения.

Гигиена одежды и обуви стрелка. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма стрелка-спортсмена (душ, массаж, биомеханическая стимуляция мышц глаза, пальцев правой кисти, кислород, пищевые комплексы). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена мест занятий пулевой стрельбой. Борьба с шумом. Освещение. Вентиляция. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по пулевой стрельбе.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи.

Средства восстановления

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля спортсмена при тренировке и соревнованиях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пулевой стрельбой.

Ведение дневника самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствием, работоспособностью, сном, аппетитом, настроением и т.д.).

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика в занятиях пулевой стрельбой. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязок, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, покалывание, потряхивание). Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления.
Психотерапевтические средства восстановления.

Основы методики обучения и тренировки в пулевой стрельбе

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и волевых качеств занимающихся. Дидактические принципы и их применение в учебно-тренировочном процессе стрелка. Основные положения теории и практики пулевой стрельбы на различных этапах обучения. Средства и методы обучения. Начальное обучение пулевой стрельбе и его организация. Последовательность изучения отдельных элементов в стрелковых упражнениях. Наиболее типичные ошибки и недостатки в отдельных элементах техники выполнения выстрела в процессе их освоения и тренировки. Методы их устранения. Значение всесторонней подготовки стрелка для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка стрелка.

Основные требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от подготовленности занимающихся.

Соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог этапа подготовки, метод контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Методы тренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Комплексы предсоревновательной разминки и содержание индивидуальных занятий.

Планирование спортивной тренировки

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, мезоцикл, микроцикл, занятие). Групповое и индивидуальное планирование. Их взаимосвязь. Значение индивидуального планирования. Индивидуализация планирования для женщин-стрелков. Основные положения перспективного, текущего и оперативного планирования спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований и его значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Дневник самоконтроля.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы для учета занятий. Стрелковые дневники и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и права, требования, экипировка, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи. Прием и проверка заявок. Оценка, результатов – личных, командных. Информация для зрителей и участников.

Календарно-тематический план

№	Тема	Дата	Форма занятия
1	Т.Б. на занятиях по пулевой стрельбе		
2	Общая физическая подготовка		
3	Стрельба без патрона		
4	Основы техники стрельбы		
5	Строевые упражнения		
6	Специальная физическая подготовка		
7	Общеразвивающие упражнения		
8	Стрельба без патрона (Т.Б. при стрельбе)		
9	Стрельба на СКАТе (контроль)		

10	Упражнения в равновесии		
11	Изометрические упражнения		
12	Упражнения на координацию движения		
13	Основы техники стрельбы		
14	Техника стрельбы		
15	Общая физическая подготовка		
16	История развития стрелкового оружия		
17	Упражнения для развития мышц шеи и туловища Техника стрельбы лежа без патрона и с патроном		
18	Техника стрельбы		
19	Упражнения для мышц кисти и пальцев		
20	Общая физическая подготовка		
21	Стрельба с патроном		
22	Легкоатлетические упражнения		
23	Школьные соревнования по стрельбе		
24	Работа над ошибками		
25	Общая физическая подготовка		
26	Материальная часть оружия		
27	Основы тактики стрельбы		
28	Общеразвивающие упражнения Техника стрельбы лежа без патрона		
29	Совершенствование техники стрельбы		
30	Упражнения на развитие гибкости		
31	Совершенствование тактики стрельбы		
32	Техника стрельбы с упора		
33	Спортивные игры		