

Министерство образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

<p><b>Согласовано</b> Зам. директора по УВР</p> <p>_____ О. И. Ермолова</p> <p>От « » _____ 2023 года</p>	<p><b>Утверждаю</b> Директор ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»</p> <p>_____ О.А. Шаталов</p> <p>От « » _____ 2023 года</p>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Пулевая стрельба**

Срок реализации программы 1 год

Руководитель: Иванец Л.Б.

Белгород 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Пояснительная записка
- 2 Организация и планирование учебно-тренировочного процесса
- 3 Годовой учебный план и тематическое планирование
- 4 Содержание программы
- 5 Методическое обеспечение и условия реализации программы
- 6 Система контроля и зачетные требования
- 7 Литература и информационное обеспечение программы
- 8 Приложения

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по пулевой стрельбе по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначается для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе: Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Советский спорт, 2005 г.

Имеет физкультурно-спортивную **направленность**:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения.

Минимальный возраст зачисления в группы – 14 лет, максимальный не ограничен, без учета одаренности обучающихся, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по пулевой стрельбе.

### Цель и задачи программы

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

**Целью** программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Основной задачей** программы по пулевой стрельбе является организация самостоятельной работы обучающихся колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координации (движений), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

#### **Актуальность.**

Образовательная программа даёт возможность подготовки спортсменов для дальнейшего перехода в группы начальной подготовки и дальнейшего роста результативности в профессиональном спорте, подготовиться к тестированию по системе ВФСК ГТО и к службе в рядах вооруженных сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать

свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

### **Особенности содержания программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

### **Новизна программы**

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по пулевой стрельбе. Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, баскетбол.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана колледжа).

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

### **Педагогическая целесообразность**

Из-за специфики вида набор обучающихся в группы начальной подготовки осуществляется с 14-16 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, технике безопасности, идеомоторной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.) педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

### **Место реализации программы**

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: стрелковом тире, спортивном зале, тренажерном зале.

### **Условия приема в программу**

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, желающие заниматься пулевой стрельбой, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Программа рассчитана на 180ч по 2 группы: группа юношей, группа девушек.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными в группу для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

**2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная-30	2	Выполнение нормативов по ОФП

**Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:**

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:
  - стрелковый тир для занятий пулевой стрельбой;
  - спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
  - Спортивный инвентарь: винтовки малокалиберный, винтовки пневматические, пистолеты малокалиберные, пистолеты пневматические, щиты, малокалиберные патроны, пульки пневматические, зрительные трубы, установки Скат, компьютеры и мониторы, для ОФП и СФП футбольные мячи, секундомер, свисток, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройства, набивные мячи.
  - Спортивная форма для обучающихся (костюмы стрелковые, ботинки стрелковые, костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся:** групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой.

2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма, усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие).
3. Развитие физических качеств: силы, координации, гибкости, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Ознакомление и обучение основам техники видов пулевой стрельбы.
5. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
6. Освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах на линии мишеней во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, формирование навыков их выполнения.
7. Изучение материальной части малокалиберной или пневматической винтовки; ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела.
8. Развитие умения выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца.
9. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
10. Обучение технике пулевой стрельбы.
11. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
12. Обучение навыкам ОФП и СФП на основе спортивных игр, легкой атлетики (бега, прыжков в длину, метания мяча) и атлетической гимнастики.

#### **Ожидаемые результаты:**

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики пулевой стрельбы.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

- О физической культуре и спорте, их значении в жизни человека.
- Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
- Виды спортивного оружия.
- Характеристику, основные части малокалиберной и пневматической винтовок.

Обучающийся будет **уметь**:

- заниматься ОФП и СФП на основе спортивных игр, легкой атлетики и атлетической гимнастики: равномерный бег, спортивные и подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, силовая подготовка, прогулки; выполнять упражнения общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой (самостоятельно);

- выполнять упражнения специальной физической направленности;
- заниматься изучением и совершенствованием техники выполнения выстрела;
- владеть навыками изготовления для стрельбы «лежа» с применением упора;
- владеть навыками изготовления для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- владеть навыками прицеливания с диоптрическим прицелом;
- владеть навыками управления спуском (плавность, «неожиданность»);
- владеть навыками дыхания;
- владеть навыками практической стрельбы:
  - на укороченных и полных дистанциях;
  - по белому листу и мишени;
  - на «кучность» и совмещение с центром.

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

### **3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Система подготовки обучающихся требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей организма. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.



### Примерный план тренировочных занятий

№	Наименование разделов и тем	часы
<b>Теоретические занятия</b>		
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека	0,5
2	История развития пулевой стрельбы	1
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире	0,5
4	Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка. Материальная часть оружия	1
5	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя	1
<i><b>Итого</b></i>		<b>4</b>
<b>Практические занятия</b>		
1	ОФП и СФП	42
2	Техническая подготовка	130
3	Контрольные нормативы по ОФП И СФП	4
<b><i>Всего часов:</i></b>		<b><i>180</i></b>

### Примерный годовой план-график распределения часов в СОГ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теоретический материал</b>													
Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека		0,5											0,5
История развития пулевой стрельбы				0,5			0,5						1
Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире	0,5												0,5
Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка. Материальная часть оружия			0,5			0,5							1
Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя					0,5			0,5					1
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>				<b>4</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП и СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6			42
Техническая подготовка	13,5	13,5	13,5	13,5	11,5	13,5	13,5	13,5	10	14			130
Контрольные нормативы									4				4
<b>ИТОГО</b>													<b>176</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>			<b>180</b>

#### 4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На этапе обучения в спортивно-оздоровительной группе необходимо следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и 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 тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной или пневматической винтовки; ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца.
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие).

#### Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
- История развития пулевой стрельбы.
- Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
- Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка. Материальная часть оружия.
- Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

*Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.* Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

- *Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.* Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Меры обеспечения безопасности во время тренировок.

- *Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка. Материальная часть оружия.* Виды спортивного оружия. Пневматические и малокалиберные винтовки и пистолеты. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки

(прямоугольная, кольцевая). Уход за оружием, условия его сохранения. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица).

- *Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.* Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

### **Практическая подготовка**

- Общефизическая подготовка: (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).

- Выполнение упражнений специальной физической направленности.
- 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.
- Практические стрельбы:
- на укороченных и полной дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и совмещение.

### **Техническая подготовка**

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с

оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

1. Основы техники выполнения выстрела

- Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих 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, тонкодозированный;
- дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

На первом этапе обучение следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лежа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого невелик.

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

### **Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)**

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
- повышение необходимых физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

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

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта.

Специалистами пулевой стрельбы недооценивается значение физической подготовленности для спортивного роста стрелков и достижения ими высоких результатов. Это объяснимо. Стрелку-пулевнику, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координацией, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика.

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь- август», когда юные спортсмены могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно, согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера.

Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер должен убедить своих учеников последовать его советам.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. 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 определенных групп мышц;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе;
- устранение недостатков физического развития.

#### **Физические качества, их развитие и совершенствование.**

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координация (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

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

Статическая силовая выносливость - это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод неопредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким неопредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут произвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота - это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;

- выполнять движение в темпе, с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна.

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координация - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координация зависит от того, как точно соотносятся и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координацию можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности,
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки,
- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры.

Ловкость - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых.

Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложнокоординированных действий. Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна.

Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспосабливаться к изменяющимся условиям во время тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость - это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий.

При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях;
- 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;
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности спортсменов и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучающегося возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними уверенность в себе.

### **Морально-волевая подготовка**

Морально-волевая и психологическая подготовка будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности - стрелок осознано, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему



спортивной тренировки.

При планировании должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей.

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех детей и подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка - необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера.

Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Ученики тренеров, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовка стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;

- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

#### **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 мобилизации во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизации нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

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 (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение

высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

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 определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Задача тренера - подготовить ученика к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка.

Тренер должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая напряженность 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 саморегуляции:

#### 1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются 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;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

1. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

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

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом. Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные

усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера сочетать в тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в пулевой стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабости. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны: это - осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия.

Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров ОТДЫХА, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

### **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в образовательном учреждении состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в колледже:**

- беседы с обучающимися (об истории области, истории спорта Белгородской области, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, областного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация чествования лучших спортсменов колледжа

### **6. Система контроля и зачетные требования**

#### **Врачебно-педагогический контроль.**

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

#### **Срочный контроль.**

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела

### **Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.**

**Цель** – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

#### **Задачи:**

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование УТЗ;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психо-регуляция, идеомоторная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

### **Формы врачебно-педагогического контроля.**

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

### **Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора. (Приложение N1)

Они включают в себя: бег 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с ноги на ногу с места, бросок набивного мяча весом 2 кг способом «вперед», подтягивания из виса на перекладине.

Повторное тестирование в конце обучения. (Приложение N 3)

### **Врачебный контроль и восстановительная работа**

Прием в спортивно-оздоровительную группу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма обучающегося в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Допуском к занятиям является заключение врача о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

**Текущий контроль** за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной, способны привести организм обучающегося к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

#### Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов по ОФП; врачебного метода.
- Открытые мероприятия;
- Соревнования

#### Контрольные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов

По ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Выносливость	Бег 500 метров	+
	Удержание оружия в позе изготовки (мин)	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+
	Подтягивания на перекладине	+
	Подъем туловища из положения лежа	+
	Кистевая динамометрия	+
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (количество раз без остановки)	+



(Приложение N1)

**Нормы тестирования ОФП**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

(Приложение N 3)

**Контрольные испытания по ОФП для оздоровительного этапа**

Вид испытаний	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Бег – 60м (сек.)	0.8	0.4	0.4	0.1
Бег 1000м (мин., сек.)	Без учета времени			
Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	8.10	8.00	8.00	7.30
Подтягивания на высокой перекладине (раз)			3	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз 30 сек.)	10	5		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	8	0	0	2
Прыжок с места (м)	100	120	120	130
Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (5 выстрелов)	5	20	15	20

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

### МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медико – биологического контроля является следующее:

1. определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий пулевой стрельбой
2. систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом, медсестрами.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

### Внешние признаки утомления

<i><b>Признаки усталости</b></i>	<i><b>Степень утомления</b></i>		
	<i><b>небольшая</b></i>	<i><b>значительная</b></i>	<i><b>резкая (большая)</b></i>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное. Ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль. Жжение в груди. тошнота

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Рекомендуемые учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М. : Академия, 2016. – 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: Кнорус, 2016. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2016. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

### Дополнительные источники:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
4. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
5. Джагамадзе 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.
6. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
7. Программа. Пулевая стрельба, М 2013г, 246с
8. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М. «Советский спорт» 2005
9. Роль представлений в формировании двигательных навыков - Л., 1957.
10. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1999.
11. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 2000.

### Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Стрелкового Союза России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.shooting-russia.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>