

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ ДПО ПП «Берт»



В.И. Киселев

15 » июня 2012 г.

ПРОГРАММА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Допущено Государственным комитетом
Российской Федерации
по физической культуре и спорту

Разработано на основе Типового плана-проспекта
учебной программы, утвержденного приказом
Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г.

г. Саратов - 2012

УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ ДПО ИП «Берт»

В.И. Киселев

« _____ » _____ 2012 г.

ПРОГРАММА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Допущено Государственным комитетом
Российской Федерации
по физической культуре и спорту

Разработано на основе Типового плана-проспекта
учебной программы, утвержденного приказом
Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г.

г. Саратов - 2012

Пулевая стрельба: программа спортивной подготовки стрелков.

Программа подготовлена под общей редакцией заслуженного тренера РСФСР, мастера спорта *Насоновой А. А.*

- организационные основы подготовки стрелков, методические указания, программный материал по видам подготовки: теоретической, физической, морально-волевой и психологической, тактической, воспитательной работе, инструкторской практике, врачебно-педагогическому контролю, восстановительным средствам и мероприятиям, профилактике отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе, приложения - заслуженный тренер РСФСР, МС *А.А.Насонова.*

Содержание

Введение.....	4
Организационные основы подготовки стрелков.....	5
Режимы учебно-тренировочных занятий.....	6
Этапы подготовки.....	6-8
Комплектование учебных групп и организация работы....	9
Контрольно-переводные нормативы в группах 1 и 2 года обучения.....	10-14
Учебный план учебно-тренировочных занятий в часах...	15
Годовой план по видам подготовки (группа НП).....	16-18
План схема годовичного цикла подготовки в группах НП...	19
Годовой план по видам подготовки (УТ 1 год).....	20-21
План схема годовичного цикла подготовки (УТ 1 год).....	22
Годовой план по видам подготовки (УТ 2 год).....	23-24
План схема годовичного цикла подготовки (УТ 2 год).....	25
Программный материал по видам подготовки.....	26-29
Литература.....	30

Программа подготовки спортсменов направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования 1-го и 2-го года обучения занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному».

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ

Условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Режимы учебно-тренировочных занятий, наполняемость групп на различных этапах подготовки и требования по спортивной подготовке

Таблица №1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе		Максимальное (в неделю) количество учебных занятий		Требования по спорт. подготовке на конец
			в начале года	в конце года	занятий	часов	
НП	1 -ый год	11-12	10-12	6-8	3	6	3-2 разряды в стрельбе «лежа»
УТ	1 -ый год	12-13	8-12	6-8	3	9	2-1 разряды 1 разряд, 1 подтв., 1 кмс (желательно)
	2- ой год	13-14	6-8	5-7	3	12	

учащихся подразделяется на группы: начальной подготовки, учебно-тренировочные.

На *первом этапе* обучения в *группах начальной подготовки* необходимо следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- 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 винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность».

На *втором этапе* стрелковой подготовки в *учебно-тренировочных группах* необходимо следующее:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре - части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в России; о стрелковом спорте в первые годы становления Российского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значении пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых; повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на

спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение умением*, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);

- *формирование навыка* координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1-2 - ого разрядов (первый год обучения);
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление);
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора.

Комплектование учебных групп и организация работы

Группы начальной подготовки пулевой стрельбы комплектуются на добровольной основе, детьми в возрасте от 10 до 12 лет.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются из учащихся групп начальной подготовки (ГНП), выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер-преподаватель может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия. Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по учебным программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-го года обучения дополнительные 6-ть недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних спортивно-оздоровительных лагерей является важной частью учебно-тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технику выполнения выстрела из пневматического оружия.

Учебно-тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса является урок - академический час 45 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия определяется возможностями и подготовленностью занимающихся: в группах НП - 2 часа, УТ - 3-4 часа. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения (таблица № 1).

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением педагогического совета школы учащиеся, успешно овладевающие техникой выполнения выстрела и стабильно

показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Контрольно-переводные нормативы даны (отражены) в таблицах №№ 2,3,4,5,6,7. В них для проверки общей физической подготовленности приведены восемь контрольных упражнений. Для определения уровня подготовленности достаточно показателей трех-пяти упражнений, наиболее информативных, значимых. Тренер выбирает те упражнения, подготовка по которым обеспечена возможностями школы.

Контрольно-переводные нормативы в группах начальной подготовки для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа Таблица № 2

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1. Общая физическая подготовка:			
- бег: 60 м (сек.) для учащихся Плет; 100 м (сек.) для учащихся 12-13 лет		10,0-10,4;15,0-15,8	10,4-10,8;17,0-17,6
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		8- 10	4-6
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз - оно зависит от		того, сколь медленно	их выполнять)
- кистевая динамометрия (индивидуально			
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие координации		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору	тренера
2. Специальная физическая подготовка:			
При работе без патрона длительное нахождение в	- в позе-изготовка «лежа»	До 30 минут	
	- в позе-изготовка «с	До 15 минут	
	- в позе-изготовка «стоя»	10-15 подъемов по 10-15	
Удержание пистолета в районе прицеливания - мишень № 4		15-20 подъемов по 8-	
Выполнение серий подъемов руки с оружием - упражнение МП-2		3-5серий, интервал 30-	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки про		5 удер. по 45 сек. 5	
Статическая выносливость -	- в позе-изготовка « лежа»	до 15-ти секунд	
	- в позе-изготовка «с	от 5-ти до 8-ми секунд	
	- в позе-изготовка «стоя»	от 5-ти до 8-ми секунд	
	- из пистолетата по мишени	до 10-ти секунд	
	- из пистолета по появл.	на каждый выстрел серии 3	
	- изготовка для выстрела	каждая изготовка 30 сек.	
3. Техническая подготовка			
- поза-изготовка для стрельбы «лежа» (для всех)		Выполнение упражнения.МВ-2 по условиям	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»		Выполнение 2-х серий по 5 в. на 25 м по	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»		Вып-ие техн. правильных 5-ти выстрелов,	
- пистолет - стрельба без учета времени		Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов, диет.	
- пистолет - без патрона		Вып-ние 3-х с. из 5-ти тех.правильных	
- стрельба по движущейся мишени		Выполнение упражнения ВП- 10	

4.Теоретическая подготовка	
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения.	Знать, выполнять
- характеристика, основные части винтовок ТОЗ-8 или СМ-2 (все группы)	знать,показать,рассказать
- характеристика, основные части пистолета МЦМ	знать,показать,рассказать
- характеристика, основные части винтовок: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600	знать,показать,рассказать
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (вин-ка), оптического	рассказать, показать
- определение СТП, размеры габаритов на мишенях: №№ 7,4, движущейся, «цена» «щелчка» на м/к винт., пист-те МЦМ, винтовках ИЖ-32 БК, ФВБ -300, ФВБ-600 расчет поправок, внесение	рассказать, рассчитать, внести поправки
- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение	рассказать, показать
- явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные	знать, рассказать
- основные элементы техники выполнения выстрела,	рассказать, объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем « районе колебаний»	понимать, на сколько важно выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	выстрел, контролируя свои мысли и
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	действия
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)	
- внимание его значение для стрелка, виды,	понимать
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)	понимать
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значениях для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя	знать, выполнять
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять	знать, выполнять
Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера	знать обязанности, выполнять

Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения для зачисления в группы 2-го года этого этапа.

Таблица №3

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- бег- 100 м (сек.)		14,5-15,0	16,8-17,4
- бег - 1000 м (юн.) (мин., сек.) и 500 м (дев.) (мин., сек.)		4,30-4.50	3.00-3,20
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		10-12	6-8
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (кол-во раз - оно зависит от того, сколь		медленно их	Выполнять)
- кистевая динамометрия (индивидуально)			
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие координации		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору	тренера
- упражнения на развитие статической выносливости		- по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:			
Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	- в позе-изготовке «лежа»	от 45 до 60 минут	
	- в позе-изготовке «с колена»	до 25 минут	
	- в позе-изготовке «стоя» м/к винтовка	от 30 до 45 минут	
	- в позе-изготовке «стоя» пнев. винтовка	от 40 до 60 минут	
Удержание спортивного пистолета в районе прицеливания - мишень № 4		до 45 минут, с интервалами	
Выполнение серий подъемов спортивного пистолета - появляющаяся мишень		6-8 серий, интервал 30-45сек.	
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания - мишень № 9		до 45 минут, с интервалами	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки по движущейся мишени		5 удер. по 1 мин. 5 уд.по 40 сек.	
Статическая выносливость - стабильность усилия по удержанию системы «стрелок - оружие» при выполнении отдельного выстрела	- в позе-изготовке «лежа»	каждый тренер определяет	
	- в позе-изготовке «с колена»	в соответствии со своими	
	- в позе-изготовке «стоя» м/к винтовка	опытом и требовательностью	
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка		
	- из пистолета по мишени № 4	от 10 до 20 секунд	
	- из пистолета по появляющейся мишени	каждый выстрел серии 4-5 сек.	
	- из пневм. пистолета по мишени № 9	от 10 до 15 секунд	
	- изготовка для выстрела (движ. мишень)	каждая изготовка 40 сек. 30 сек	

3.Техническая подготовка	
- поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения МВ-8 по условиям соревнований
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 50 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 50 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату
- спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-4 по условиям соревнований
	Выполнение упражнения МП-2 по условиям соревнований
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения 1111-1 по условиям соревнований
- стрельба по движущейся мишени	Выполнение упражнений: ВП-10, ВП-11, МВ-10, МВ-11
4.Теоретическая подготовка	
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения	знать, выполнять
- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов	знать, рассказать
- характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической - характеристика, основные части пистолетов: МЦ-М, ИЖ-35, ИЖ-Хр-30, пневматического - характеристика, основные части винтовок: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600	рассказать, перечислить, показать
- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах	рассказать, показать
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки
- устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение)	рассказать, показать
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения (осмысление и углубление полученных знаний)	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, на сколько важно контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- свойства внимания: объем и распределение	знать, выполнять

- один из видов представлений - двигательные представления (идеомоторика),	знать, совершенствовать
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)	знать, выполнять
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики	знать, выполнять
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, 1111-1 (пистолет), упражнений: МВ-10, МВ-11, ВП-10, ВП-11 (движущаяся мишень); обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, показать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности, выполнять
- работа в качестве показчика, контролера,	
- знание обязанностей помощника судьи линии мишеней	

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Таблица № 4

Разделы подготовки	НП	УТ	
	1-ый год	1-ый год	2-ой год
Общая физическая подготовка	126	99	95,5
Специальная физическая подготовка	36	48	58,5
Технико-тактическая подготовка	92	245,5	370,5
Теоретическая подготовка	28	26,5	31
Контрольные стрельбы	6	11	21
Классификационные и календарные соревнования	2	7	15
Контрольно-переводные испытания	2	3	2
инструкторская Практики: судейская	13 7	15 13	14,5 15
Медицинское обследование	По плану		
Восстановительные мероприятия	По необходимости		
Общее количество часов/занятий	312	468	624

Примерное соотношение средств обще-физической, специальной физической и технико-тактической подготовок по годам обучения в (%)

Таблица № 5

Средства подготовки	Группы		
	НП	УТ	
	1-ый год	1-ый год	2-ой год
Общефизическая подготовка	49,7	25,3	18,2
Специальная физическая подготовка	14,1	22,2	26,6
Технико-тактическая подготовка	36,2	52,5	55,2

Годовой план по видам подготовки (группы начальной подготовки)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
8. Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).
9. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
10. Прицельные приспособления, виды, устройство.
11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
12. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
13. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
14. Осечки, причины, устранение.
15. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.
16. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
17. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
19. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
20. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
21. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных

привычек: курения, алкоголя. 21.Прав ила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
- общие требования к изготовкам:
- для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;
- для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням;
- общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени;
- условия выполнения упражнения МВ-2,
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

22.Зачеты по теории.

23.Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2.Практические занятия

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

2.Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3.Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,
- прицеливание с диоптрическим прицелом,
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5.Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). 8.Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,

- по белому листу и мишени,

- на «кучность» и совмещение. 9.Расчет и внесение поправок.

10.Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)

11. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

12.Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

13. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

14. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).

15.Иструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

16.Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

**План-схема годовичного цикла подготовки в группах
начального обучения**

Кол-во тренировочных занятий (дней) 3, часов 6 в неделю
(1 занятие - 2 часа)

Таблица № 6

Периоды	Подготови- тельный				Подготови- тельный				Переходный				Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Месяцы Программный материал													
1. Кол-во трениров. занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
2. Кол-во трениров. часов	26	26	26	26	26	24	28	26	24	26	28	26	312
3. Общая физич. подготовка	8	10	9	10	12	9	11	9	8	9	13	18	126
4. Специальная физич. подготовка	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	6	36
5. Техническая подготовка	8	9	9	7	9	9	9	8	9	9	6	-	92
6. Теоретическая подготовка	8	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	-	28
7. Инструкторская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	13
8. Судейская практика	-	-	0,5	1	-	0,5	1	1	1	1	1	-	7
9. Контр, стрельбы (разные виды)	-	-	0,5	1	-	0,5	1	1	1	1	-	-	6
10. Кол-во соревн. часов	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
11. Контрольно- перевод. зачеты											2		2
12. Даты и ранг соревнований													

Годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 1-го года обучения)

Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спорт, классификация, спортивные разряды.
2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
5. Марки патронов и пневматических пулек.
6. Осечки, причины, устранение (повторение)
7. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической (группы винтовочников).
8. Характеристика, основные части пистолетов: ИЗ-35, ИЖ-ХР-30, пневматического (группы пистолетчиков).
9. Характеристика, основные части винтовок стрелков по движущимся мишеням: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600.
10. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
11. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
12. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
13. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя».
14. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
15. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
16. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
17. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
19. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
20. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
21. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
22. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений :МП-4, МП-2, 1111-1 (пистолет), упражнений МВ-10, МВ-11 (стрелки по движущейся мишени); обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
23. Зачеты по теории.
24. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.
3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»,
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,
 - освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени,
 - освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени;
 - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
 - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
 - дыхание.
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,
 - по белому листу и мишени,
 - на «кучность» и «сомещение».
9. Расчет и внесение поправок между сериями.
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности).
16. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.
17. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

План-схема годовичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения

Количество тренировочных занятий (дней) 3, часов 9 в неделю(1 занятие - 3 часа)

Таблица № 7

Периоды													
Месяцы Программный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Кол-во трениров. Занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
Кол-во трениров. часов	39	39	39	39	39	36	42	39	36	39	42	39	486
Общая физич. подготовка	16	5,5	5,5	5,5	5,5	5	6	5,5	5	5,5	16	18	99
Специальная физич. подготовка	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	4	3,5	3	3,5	4	10	48
Техническая подготовка	16	26	25	23,5	25	22	24	23	21	22	14	4	245,5
Теоретическая подготовка	3	2	2	1,5	1,5	1	2,5	2	2	3	2	4	26,5
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	15
Судейская практика	-	0,5	1	2	1	2	2	1	2	1	0,5	-	13
Контр, стрельбы (разные виды)	-	0,5	1	1	1,5	1	1,5	1	2	1	0,5	-	11
Кол-во соревн. дней (упр.) часов	-	-	-	1	-	1	1	2	-	2	-	-	7
Контрольно-перевод. зачеты											3	-	3
Даты и ранг соревнований													

Годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 2-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.
2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. 3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4. Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия..
5. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.
6. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, пневматический (повторение).
7. Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням (повторение).
8. Расчет и внесение поправок во время стрельбы. 9. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок. 14. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений..
15. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания). 16. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. 17. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-подготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при задержании дыхания («параллельность работ»).
18. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).
19. Утомление и восстановительные мероприятия.
20. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
21. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7-8, МП-3, 1111-2 (пистолет), МВ-11а (стрельба по движущимся мишеням).
22. Зачеты по теории.
23. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

- I. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.
3. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.
10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.
- II. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
12. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
13. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
14. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
15. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
16. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
17. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.
18. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

План-схема годовичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения
Количество тренировочных занятий (дней)
3, часов 12 в неделю (1 занятие - 4 часа)

Таблица № 8

Периоды													
Месяцы Программный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	Всего за год
1. Кол-во трениров. занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
2. Кол-во трениров. часов	52	52	52	52	52	48	56	52	48	52	56	52	624
3. Общая физич. подготовка	7	7	7	7	7	6,5	7,5	7	6,5	7	8	18	95,5
4. Специальная физич. подготовка	4	4	4	4	4	3,5	4,5	4	3,5	4	5	14	58,5
5. Техническая подготовка	36	31,5	34,5	32,5	33,5	29,5	34,5	33	31	30	35	9,5	370,5
6. Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2,5	1,5	2,5	2	2,5	3	3	4	31
7. Инструкторская практика	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14,5
8. Судейская практика	-	1	1,5	2	1,5	2	2	1	1	2	-	-	15
9. Контр, стрельбы (разные виды)	1	1,5	1,5	1,5	2,5	2	2	2	2,5	2	1	1,5	21
10. Кол-во соревн.	-	3	-	2	-	2	2	2	-	3	-	2	16
11. Контрольно-перевод. зачеты											2	-	2
12. Даты и ранг соревнований													

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Содержание теоретической подготовки

Стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов оружия выполняются различные упражнения, Правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

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 учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-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

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. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития

спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

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. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,

напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;

- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,

способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного спортсменом вида пулевой стрельбы.

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 учебно-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.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

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

Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной). Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа в спортивных школах 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонов М. Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
5. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
6. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
7. Джгмадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК - М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
- Ю.Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФиС,1967.
- 11.Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе -М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -М., изд. полиграф, фирма «Лица», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. - Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв. ССР, 1984.
- 14.Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации - Минск.: БТИФК, 1992.
- 15.Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
- 17.Роль представлений в формировании двигательных навыков - Л.,1957.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
- 19.Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ,СДЮШОР и ШВСМ - М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.
- 20.Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова-М.: 1997.
- 21.Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
- 23.Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. - М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.