МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АРКТИКА»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании тренерско-методического совета,  протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ «СШ «Арктика»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е. Орлов  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 |

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

с элементами вида спорта

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Возраст занимающихся: от 7 лет

Срок реализации: спортивный сезон

г. Муравленко,

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка 3

Общие положения 3

Порядок проведения индивидуального отбора 10

Характеристика занимающегося 10

Методическая часть 11

Условия реализации программы 14

Оценка качества 16

Перечень информационного обеспечения 17

Годовой объем тренировочной нагрузки 18

**Пояснительная записка**

Спортивно-оздоровительная программа с элементами вида спорта пулевая стрельба (далее – программа) разработана тренерами Быстрых Ю.В., Колпакова С.Р.

**Правообладатель программы:** муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Арктика».

**Актуальность.**

Одной из важнейших составляющих физического воспитания является физкультурно-оздоровительная работа. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Требования к начальному уровню образования:** не предъявляются.

**Возраст занимающихся:** от 7 лет.

**Нормативный срок освоения** программа рассчитана на спортивный сезон (01.09.2020 по 31.08.2021). Недельная нагрузка составляет 6 часа в неделю. Аудиторный час равен 45 минутам.

Тренировочный процесс осуществляется групповым методом, в группе 8-10 человек.

Программа рассмотрена на заседании тренерско-методического совета.

**Общее положение**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 № 35).

**Цель** программы — укрепление здоровья занимающихся, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление перспективных детей.

**Задачи:**

**оздоровительные:**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

**образовательные:**

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, пулевой стрельбе;

- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

- дать базовые знания, умения и навыки в пулевой стрельбе.

**воспитательные:**

- привить у занимающихся устойчивый интерес и любовь к занятиям пулевой стрельбой, физической культурой и спортом.

- воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Программа обеспечивает реализацию **основных направлений:**

-базовые знания, умения и навыки полевой стрельбой;

- оздоровление, укрепление здоровья занимающихся и воспитание привычки к здоровому образу жизни;

- организация активного отдыха занимающихся, создание комфортного круга общения.

**Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса**

Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти непри­метные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И тем не менее стрельба - это спорт. В отли­чие от других видов спорта, где занимающиеся встречаются в единоборстве друг с другом, в пуле­вой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле огра­ниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость.

Стрелковый спорт - один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огне­стрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а со­здание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу пер­вых Олимпийских игр 1896 г., а с 1987 г. стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пу­левой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в про­грамму Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Фран­ции по стрельбе из пистолета. Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (Сент-Луис, США) и 1928 г. (Амстердам, Нидерланды).

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из вин­товки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневмати­ческого (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62 - 9,65 мм для пистолетов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрез­мерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробоины разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас всероссийские и международные соревнования проводятся по электронным ми­шенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от муниципальных и регио­нальных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Междуна­родной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 6 мужских упражнений и 4 женских. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 46 упражнениям.

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнова­ний используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид ору­жия и число выстрелов (например: «50 м. Произвольная винтовка. 3х40 выстрелов»).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Лите­ры обозначают вид оружия:

ВП - винтовка пневматическая;

МВ - малокалиберная винтовка;

АВ - (армейская) стандартная крупнокалиберная винтовка;

ПВ - произвольная крупнокалиберная винтовка;

ПП - пневматический пистолет;

МП - малокалиберный пистолет;

РП - крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя), а цифры - порядко­вый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

**Виды стрельбы**

*Стрельба из винтовки*

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по ти­пу: пневматические (калибр 4,5 мм), малокалиберные (калибр 5,6 мм) и крупнокалиберные (ка­либр - от 6,5мм до 7,62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупно­калиберных стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 300 метров.

*Для стрельбы из винтовки принимаются положения «лежа», «с колена» или «стоя».*

Положение «лежа»: спортсмен лежит на земле или специальном коврике, опираясь лок­тями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши - левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Пред­плечья четко отделены от коврика. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов. Разрешается исполь­зовать ружейный ремень.

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подло­жен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги - на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удержива­ющей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной ча­шечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ре­мень.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым пле­чом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке пле­чо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелко­вых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно примене­ние линзы, корректирующей зрение.

*Стрельба из пистолета*

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений, по типу подразделя­ются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пнев­матические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и за­ряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пи­столеты - калибра 5,6 мм под патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) - калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к из­готовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 градусов к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опира­ясь во время стрельбы. Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется вре­мя для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических при­целов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

*Стрельба по движущейся мишени*

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м - пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограни­чена, на 10 м кратность ограничена (4 крата). Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Для стрельбы на 50 м используется мишень «Бегущий кабан» с нарисованным силуэтом кабана и расположенной посередине туловища мишенью.

Для стрельбы на 10 м используется мишень как для стрельбы из пневматической вин­товки, но с расположенными слева и справа прицельными точками (электронная мишень), или бумажная мишень с прицельной точкой между двумя мишенями.

Мишени движутся попеременно справа налево и слева направо, проходя открытое про­странство - «окно». Прохождение мишенью «окна» называется пробегом. Мишень должна про­ходить «окно» при медленном пробеге - за 5 секунд, при быстром пробеге - за 2,5 секунды. В каждом пробеге выполняется только один выстрел. В каждой половине упражнения перед за­четными пробегами стрелку предоставляются 4 пробных пробега - по два с правой и с левой стороны движения. В пробных пробегах мишень движется с той же скоростью, что и в после­дующей зачетной серии. Стрельба по движущимся мишеням ведется только из положения «стоя» и происходит со вскидки, а до появления мишени в окне пробега, приклад оружия дол­жен находиться у пояса.

Перечень спортивных дисциплин пулевой стрельбы представлен в таблице

Дисциплины вида спорта Пулевая стрельба (номер-код 044 000 1 6 1 1 Я)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина | Номер-код | | | | | | |
| ВП- 1 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. с упора | 044 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП- 2 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. стоя | 044 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП- 4 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ВП-4 или ВП-4ф – винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, или + финал | 044 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| ВП- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ВП-6 или ВП-6ф - винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя, или + финал | 044 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| ВП-10 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. Д/М, медленная скорость | 044 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11 или ВП-11ф - винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстре­лов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости, или + финал | 044 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11а - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11а - винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс | 044 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ВП-12 или ВП-12ф - винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстре­лов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости, или + финал | 044 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ- 1 винтовка М/К, 25 или 50 М, 10 выстр. Лежа с упора | 044 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 2 винтовка М/К, 25 или 50 М, 10 выст. Лежа | 044 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 4 винтовка М/К, 25 или 50 М, 30 выстр. (3х10), три положе­ния | 044 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| МВ-5 или МВ-5ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов из трёх положений (3х20), или + финал | 044 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| МВ- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-6 или МВ-6ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов из трёх положений (3х40), или + финал | 044 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МВ- 7 винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. стоя | 044 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 8 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 8 винтовка М/К, 25 или 50 М, 30 выстр. лежа | 044 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 9 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-9 или МВ-9ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа, или + финал | 044 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| МВ-10 винтовка М/К, 50 М, 20 выстр. Д/М, медленная скорость | 044 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11 винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. (20+20), медленная и быстрая скорости | 044 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11а - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11а винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. (20+20), Д/, Медленная и быстрая скорости-микс | 044 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-12 винтовка М/К, 50 М, 60 выстр.(30+30), Д/М медленная и быстрая скорости | 044 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-3 винтовка стандартная К/К, 100 М, 30 выстр. (30+30), три положения | 044 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-4 винтовка стандартная К/К, 300 М, 30 выстр. (3х10), три по­ложения | 044 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-5 винтовка стандартная К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), три по­ложения | 044 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВС винтовка стандартная К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), ско­ростная стрельба, три положения | 044 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 3 винтовка К/К, 100 М, 30 выстр. (3х10), три положения | 044 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 4 винтовка К/К, 300 М, 30 выстр.(3х10), три положения | 044 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 5 винтовка К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), три положения | 044 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 6 винтовка К/К, 300 М, 120 выстр.(3х40), три положения | 044 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 9 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 9 винтовка К/К, 300 М, 60 выстр. лежа | 044 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПП-1 пистолет ПН, 10 М, 20 выстр. | 044 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 1111-2 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| 1111-2 или ПП-2ф - пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, или + финал | 044 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| 1111-3 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 1111-3 или ПП-3ф - пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов, или + финал | 044 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 1 пистолет стандартный М/К, 25 М, 10 выстр. | 044 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 2 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 2 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выст. появляющ. ми­шень | 044 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-3 - пистолет малокалиберный, 50 м, 30 выстрелов | 044 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 4 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| МП- 4 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. | 044 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| МП-5 или МП-5ф - пистолет стандартный малокалиберный, 25 м, 60 выстрелов (30+30), или + финал | 044 | 036 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| МП- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-6 или МП-6ф - пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстре­лов, или + финал | 044 | 037 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 7 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. по пяти появ­ляющ. мишеням | 044 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП- 8 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-8 или МП-8ф - пистолет стандартный малокалиберный, 25 м, 60 выстрелов по пяти появляющимся мишеням (2х30), или + финал | 044 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 9 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. (10+10+10), ограниченное время | 044 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-10 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-10 пистолет стандартный М/К, 25 М, 60 выстр. (20+20+20), ограниченное время | 044 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-11 пистолет М/К, 50 М, 40 выстр. | 044 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-12 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. (20-8-6 сек.) | 044 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-13 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-13 пистолет стандартный М/К, 25 М, 60 выстр. (2х30), 20-8­-6 сек. | 044 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию спортсменов в спор­тивной дисциплине:

**А** - мужчины, юноши (юниоры). **Г** - мужчины, юноши (юниоры), женщины. **Н** - юноши (юни­оры), девушки (юниорки). **С** - юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины. **Ю** - юноши (юниоры). **Я** - все категории.

**Основными формами** организации спортивно-оздоровительной работы являются: техническая подготовка, теоретические и практические занятия, тренировочные занятия в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями, изложенными в программе.

**Методы.**

1. Наглядный – в выполнении упражнений, ориентации на образец, копирование предложенного образца.

2. Словесный и наглядный **–**объяснение и демонстрация упражнений.

3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

4. Практический **-**самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Основной формой организации проведения тренировочного процесса на любом этапе подготовки являются тренировочные занятия, возможна очная и дистанционная формы обучения, для обеспечения непрерывности освоения занимающимися программы.

Тренировочный процесс, реализуемый, в дистанционной форме предусматривает:

- значительную долю самостоятельных тренировочных занятий, занимающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий;

- регулярный систематический контроль за тренировочным процессом занимающихся;

- методическое обеспечение тренировочного процесса (по требованию).

**Подготовка по программе это изучение следующих разделов:**

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика

Таблица 1

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки**

**в спортивно – оздоровительной группе по виду спорта «пулевая стрельба»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Соотношение в %** |
| Общая физическая подготовка | 45 |
| Специальная физическая подготовка | 36 |
| Техническая подготовка | 15 |
| Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика | 4 |
| ВСЕГО | 100 |

Таблица 2

**годовой объем тренировочной нагрузки СОГ**

**на спортивный сезон (с 01.01.2020-31.08.2020)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № № п.п | **Вид подготовки** | **Количество часов в неделю** | |
| 6 ч (пн,ср,пт) | 6 ч (вт,чт, сб) |
|  | Общая физическая подготовка | 123 | 124 |
|  | Специальная физическая подготовка | 99 | 100 |
|  | Техническая подготовка | 40 | 40 |
|  | Медико-восстановительные мероприятия | 10 | 10 |
|  | ВСЕГО | 272 | 274 |

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА**

Прием осуществляется на основании собеседования. С помощью собеседования тренер выявляет уровень желания заниматься пулевой стрельбой, причины выбора данного вида спорта, ожидаемые результаты от занятий.

На этапе набора важным критерием является двигательная активность детей, их общий уровень развития, спортивность. Для выявления этих качеств используются простейшие тесты: отжимания и бег (таблица 3).

Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта. Приемные испытания проводятся в спортивном зале учреждения.

Таблица 3

Упражнения (тесты) для индивидуального отбора

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения (тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Отжимания 7 раз  Бег (60м, 100м) | Отжимания 3 раза  Бег (30м, 100м) |

**Характеристика занимающегося**

В результате освоения программы занимающийся может

**уметь демонстрировать**

- основные технические и та**к**тические навыки.

- профессиональное обращение с инвентарём;

- выполнение всех нормативов по общей физической подготовке;

- применение спортивных и медицинских знаний;

**овладеть знаниями**

- значение физической культуры и спорта для здоровья человека,

- историю спорта вообще и пулевой стрельбой в частности;

- технику безопасности при выполнении упражнений,

- специальную и общую терминологии в области спорта,

- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний,

- об основы планирования режима дня,

**участвовать:**

- в соревнованиях различного уровня, в зависимости подготовленности занимающегося.

**планируемые результаты освоения программы:**

- укрепление здоровья детей;

- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитан­ника

- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физи­ческой культурой;

- навыки самостоятельных занятий;

- воспитание культуры здорового образа жизни;

- воспитание волевых и нравственных качеств личности.

- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба;

- достижения в соревнованиях различного уровня, в зависимости подготовленности занимающегося;

- выполнение разрядов (при высокой подготовленности и достижений занимающегося).

**методическая часть**

**Спортивно-оздоровительный этап**

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретическая подготовка | |
|  | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека |
|  | Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России |
|  | Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой |
|  | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире |
|  | Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробя­щих, метательных |
|  | Виды спортивного оружия |
|  | Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы) |
|  | Прицельные приспособления, виды, устройство |
|  | Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение». |
|  | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями |
|  | Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство |
|  | Осечки, причины, устранение |
|  | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание |
|  | Понятия:   * «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; * «ожидание выстрела»; * «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; * координирование удержания системы «стрелок-оружие»; * прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). |
|  | Работа без патрона: ее суть, цель, значение |
|  | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения |
|  | Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления |
|  | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: куре­ния, алкоголя |
|  | Правила соревнований:   * обязанности и права участника соревнований; * порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; * общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; * для стрельбы из спортивного пистолета; * обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней |
| Практические занятия | |
|  | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвиж­ные игры, настольный теннис, 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; * дыхание; * управление спуском (плавность, «неожиданность»); |
|  | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном) |
|  | Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном) |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранени­ем рабочего состояния) |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
|  | Практические стрельбы:   * на укороченных и полной дистанциях; * по белому листу и мишени; * на «кучность» и точность. |
|  | Расчет и внесение поправок |
|  | Контроль спортивной подготовленности:   * стрельбы на «кучность», точность, контроль­ные стрельбы; * выполнение упражнений по условиям соревнований; * квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). |
|  | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные ди­станции, выстрелы) |
|  | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные ди­станции, выстрелы) |
|  | Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревно­ваниях |
|  | Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела |
|  | Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера |

**Планы применения восстановительных средств**

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования ор­ганизма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки занимающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающегося, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенно­стями построения тренировочных нагрузок.

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

*Педагогические средства восстановления:*

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

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

*Медико-биологические средства восстановления:*

*гигиенические средства:*

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна;
* рациональное питание, витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток;

*физиотерапевтические средства:*

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, размина­ние, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками. Различные медико-биологические средства вос­становления необходимо применять в тренировочных группах, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тре­нировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомога­тельных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повы­шенная потребность юных стрелков в полноценном белке, витаминах, минеральных веще­ствах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усво­яемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме занимающегося.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посе­щения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работо­способности занимающихся, но систематически и грамотно их применять.

## 

## **Антидопинговые мероприятия**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте (таблица 4).

Таблица 4

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятия | Форма проведения |
| 1. | Информирование занимающихся о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 3. | Ознакомление с правами и обязанностями занимающихся | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 4. | Повышение осведомленности занимающихся об опасности допинга для здоровья | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии с данной программой, учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение занимающихся:

* оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для освоения программы;
* спортивной экипировкой;
* проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания в рамках реализации программы.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы подготовки | |
| Спортивно-оздоровительный этап | |
| количество | ресурс  эксплуатации |
| 1. | Футляр для перевозки оружия | штук | на  занимающегося | - | - |
| 2. | Футляр для перевозки патронов | штук | на  занимающегося | - | - |
| 3. | Стрелковый компьютерный тренажер | штук | на  занимающегося | 0,085 | 5 лет |
| Для спортивных дисциплин: ВП, ПП | | | | | | |
| 4. | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | на  занимающегося | 1 | 120 000 выстрелов |
| 5. | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на  занимающегося | 1 | 120 000 выстрелов |
| 6. | Пневматические пульки  (калибр 4,5 мм) | штук | на  занимающегося | 8 000 | - |
| 7. | Мишени | штук | на  занимающегося | 1 600 | - |
| Для спортивной дисциплины МВ | | | | | | |
| 8. | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | на  занимающегося | 1 | 440 000 выстрелов |
| 9. | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на  занимающегося | 8000 | - |
| 10. | Мишени | штук | на  занимающегося | 800 | - |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Наушники-антифоны | пар | 16 |
| 2. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |
| Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ | | | |
| 3. | Ремень стрелковый | штук | 16 |

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну группу.

**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА**

Оценка качества обучения включает текущий контроль

Текущий контроль – контроль по результатам которого определяют повседневную подготовленность, направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с занимающимися. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;

Контроль над качеством специального и физического развития занимающихся СОГ, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности занимающихся за спортивный сезон.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;

- правила выполнения нормативных требований.

**Формы аттестации**

Контрольные испытания по ОФП, СФП занимающиеся отделения сдают по окончанию спортивного сезона на тренировочных занятиях.

**Перечень литературных источников:**

*Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.

*Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.

*Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.

*Вайнштейн Л.М,* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.

*Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.

*Жилина А.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.

Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.

Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физ-культура и спорт, 1987.

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

*Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

**Перечень интернет-ресурсов:**

* Информационно-правовой портал Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
* Информационно-правовой портал Гарант <http://www.garant.ru/>
* Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
* Спортивная литература <http://www.sportlib.ru/>
* Стрелковые новости <http://www.abcsport.ru/sport/gun/>
* Инфоспорт <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
* Сайт «Меткий стрелок» <http://www.strelok.info>

**Международные официальные спортивные организации:**

– Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp>

* ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.wada-ama.org/en/–>

**Всероссийские официальные организации:**

– Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>

– Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

– РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) <http://www.rusada.ru>

**Международные официальные стрелковые организации:** <http://www.issf-shooting.org>

– Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/>

– Европейская конфедерация стрелкового спорта

Приложение 1

**годовой объем тренировочной нагрузки СОГ**

на спортивный сезон сентябрь 2020 –август 2021 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План-график спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (СО-2, СО-4, СО-6)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Количество часов по месяцам** | | | | | | | | | | | |  | |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП | 12 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 10 | - | 12 | **124** |
| Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | - | 10 | **100** |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | - | 4 | **40** |
| Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика | - | 2 | - | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | **10** |
| **ВСЕГО:** | **26** | **28** | **24** | **28** | **20** | **22** | **26** | **26** | **24** | **24** | **-** | **26** | **274** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План-график спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (СО-1, СО-3, СО-5)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Количество часов по месяцам** | | | | | | | | | | | | **Всего** |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП | 12 | 10 | 10 | 11 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | 12 | **123** |
| Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | - | 10 | **99** |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | - | 4 | **40** |
| Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика | - | 2 | - | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | **10** |
| **ВСЕГО:** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **24** | **26** | **-** | **26** | **272** |