

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»
(МБУДО СШОР «Лидер»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «29» апреля 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР «Лидер» В.В. Ольховиков
Приказ № 27/1 от 15.05. 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Возраст обучающихся – 9-17 лет
Срок реализации программы – 3 года

Разработчики программы:
тренер-преподаватель Вилюсова Е.С.
тренер-преподаватель Масенкова А.А.
тренер-преподаватель Гришин Д.А.

ЗАТО Северск
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	11
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	15
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ...	18
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	20
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее – Программа) разработана в соответствии с: Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 24.07.2023); Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 24.06.2023); Федеральным законом от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»; правилами соревнований по избранному виду спорта; приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изм. от 30.12.2022); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность Программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия пулевой стрельбой с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Цель программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами пулевой стрельбы, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения. Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения групп спортивно-оздоровительных. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием;
- изучение и освоение основных элементов техники выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы;
- совершенствование психических качеств;
- воспитание высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных

(7,62 мм) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Малокалиберная винтовка

Упражнение МВ-20 – винтовка малокалиберная, 20 выстрелов (мальчики и девочки): стрельба с упора лежа, дистанция 25 или 50 метров, мишень №7 (диаметр чёрного круга 112,4 мм, диаметр «десятки» 10 мм). Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения – 45 минут.

Пневматическая винтовка

Упражнения ВП-20 – винтовка пневматическая, 20 выстрелов (мальчики, девочки): стрельба с упора лежа, дистанция 10 метров, мишень №8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). На упражнение даётся 2 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения – 45 минут.

Пневматический пистолет

Упражнение ПП-20 – пистолет пневматический, 20 выстрелов (мальчики и девочки): стрельба стоя с упора (штатив), дистанция 10 метров, мишень №9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 20 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения – 45 минут.

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В основу комплектования СОГ положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и гендерных закономерностей развития. В СОГ зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься летним полиатлоном и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает период занятий в спортивной школе.

Годовой учебный план

В процессе многолетней тренировки важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок юных стрелков на соответствующие показания, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпа роста нагрузок в последующих этапах подготовки;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена;
5. учет психологических особенностей каждого занимающегося.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительная группа					
1	9 лет	12	25	6	Выполнение норм ОФП, СФП

Соотношение средств подготовки (%)

Освоение этапа	Этапы подготовки	Средства подготовки			
		Общая физическая	Специальная физическая	Технико-тактическая	Участие в спортивных соревнованиях
1 год	СОГ	50	31	15	4

Учебно-тематический план тренировочной нагрузки на год (46 учебных недель)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы
1	Теория	25
1.1	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы в России, история развития оружия.	6
1.2	Гигиена, закаливание, режим питания.	6
1.3	Общие сведения о выстреле. Баллистика. Оружие, боеприпасы, снаряжение.	7

1.4	Меры безопасности при стрельбе.	4
1.5	Основы техники выстрела.	2
2	ОФП	117
2.1	Выносливость	30
2.2	Сила	27
2.3	Гибкость	30
2.4	Вестибулярная устойчивость	30
3	СФП	22
3.1	Специально-статическая подготовка	10
3.2	Специальная выносливость	12
4	СТП	112
4.1	МВ-20 (винтовка малокалиберная, 25 или 50 метров, 20 выстрелов с упора лежа)	23
4.2	ВП-20 (винтовка пневматическая, 10 метров, 20 выстрелов с упора лежа)	22
4.3	ПП-20 (пистолет пневматический, 10 метров, 20 выстрелов стоя с упора-штатив)	23
5	Участие в соревнованиях (коло-во)	12
6	Участие в соревнованиях	12
7	Судейская и инструкторская практика	12
8	Выполнение контрольных нормативов по О.Ф.П.	4
9	Медицинское обследование.	2
10	Восстановительные мероприятия.	2
	Итого часов	276

Годовой план-график

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного года – до 15 июля

Каникулярное время – с 15 июля по 31 августа

№	Разделы подготовки	месяцы											ИТОГО
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	25
3	ОФП и СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	17	13	156
4	Техническая подготовка. Контрольная стрельба	7	7	7	7	7	7	7	7	7			63
5	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1		12
6	Судейская и инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		12
7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	1			1						2		4
8	Медицинское обследование.		1					1					2
9	Восстановительные мероприятия.			1			1						2
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	276

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки группы СОГ

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	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.
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 выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание
16	Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
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: курения, алкоголя
22	Правила соревнований
23	Зачеты по теории
24	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общезакаливающая подготовка: самостоятельно.
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Изучение и совершенствование техники выстрела: с упором, с ремнём.
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
	Удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание и выжим спуска.
8	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.
9	Расчет и внесение поправок
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность»,
11	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена».
12	Освоение изготовления и выработка устойчивости.
13	Инструкторская практика.
14	Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты.

По мере совершенствования стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется.

И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия.

Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия».

Многokrратно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности

После того как начинающий стрелок освоил изготoвку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют большого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов»

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на внимание, зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объеме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

Особенности и специфика организации тренировочного процесса в группах СОГ

Разучивание

Хотя спортивная пулевая стрельба существенно отличается от атлетических и игровых видов спорта основные положения спортивной педагогики, рассматривающие закономерности обучения, тренировки и воспитания спортсмена, в полной мере распространяются и на пулевую стрельбу. При этом особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к организации и содержанию тренировочного процесса.

В подготовке спортсмена, тренировка и воспитание выступают в тесной взаимосвязи, как единый процесс, имея в тоже время, свои цели, средства и методы. В стрелковом спорте, упрощено говоря, разучивание формирует программу выполнения действий, а тренировка закрепляет.

Работа стрелка сводится к практической стрельбе, закрепляя многократным повторением недостаточно разученные, приблизительно правильные действия. При этом предполагается, что «всё само собой утрясётся» и станет на свои места. Такой подход снижает эффективность подготовки и нередко заводит в тупик.

Разучивание – процесс овладения новыми знаниями и умениями. Создание точных и полных представлений о разучиваемом действии. Мысленное видение конечной и промежуточных движений: модель выстрела.

Процесс обучения складывается из четырёх этапов: объяснение, осознание, опробование, освоение.

Объяснение проводится тренером в форме рассказа, показа, разучиваемых действий. Если речь идёт о психологических сторонах работы, стрелки должны представлять себе содержание употребляемых терминов, например, таких как модель выстрела, концентрация, установки.

Когда в сознании спортсмена сформировалось содержание разучиваемых действий, переходят к попыткам их практического выполнения. Первоначально они выполняются с большим напряжением, нередко ошибки. При многократном повторном выполнении они всё ближе и ближе будут приближаться к заданной модели выстрела. Начинается процесс освоения.

У стрелка группы СОГ, возникает необходимость разучить какой-то новый элемент техники выстрела, что-то проверить, поэкспериментировать. Поработать над более сложными или менее освоенными элементами. Работа может продолжаться пока сохраняется ясность сознания, пока состояние утомления не вызовет ухудшения результатов работы.

Разучиванию подлежат как технические, так и психологические стороны подготовки. Разучивание технических действий в группе СОГ, должно проходить без посторонних помех, или в форме урока, даваемого спортсмену тренером.

Разучивание психологических сторон подготовки, таких как управление вниманием, формирование готовности, регуляция психического состояния, требует организации занятий, моделирующих соревновательные ситуации - "стрелковые игры", контрольные стрельбы, товарищеские соревнования. Учебные задачи могут, и зачастую должны, ставиться и на официальные соревнования.

Обратные связи

В основе обучения двигательным действиям лежит образование системы обратных связей. Результат выполнения разучиваемого действия оценивается, сравнивается с заданной «**моделью выстрела**» (эталон) и в программу вносятся изменения.

Содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела сравнительно не сложно. Основные элементы - подготовка, прицеливание, спуск, дыхание легко осознаются и контролируются новичком. Их практическое выполнение не требует повышенных физических усилий, доступно каждому нормально развитому человеку.

С первых шагов обучения стрельбе из пистолета у новичка устанавливаются обратные связи между прицеливанием, спуском и результатом попадания. Три-четыре месяца занятий и многие новички готовы к выполнению начальных спортивных разрядов.

Психологи указывают: «Сосредоточение внимания на выходных характеристиках» (в нашем случае это результат попадания). В дальнейшем «выходные характеристики» обозначаются термином "модель" выстрела вызывает непосредственное улучшение, как техники движения. Эта направленность внимания имеет организующее установочное значение, подчиняет движения смысловой стороне действий и положительно влияет на процесс повышения спортивного мастерства". Приведенная цитата проливает свет на то явление, что многие начинающие стрелки практически самостоятельно, руководствуясь только общим инструктированием, осваивают начала спортивной стрельбы.

Дальше возникают проблемы. Уже на среднем уровне подготовленности даже большие объёмы тренировочной работы перестают давать отдачу. Потенциалы совершенствования, содержащиеся в обратных связях системы «прицеливание – спуск – результат попадания» оказываются исчерпанными.

При работе стрелка все физические и психические элементы, составляющие выполнение прицельного выстрела, получают своё развитие, но степень этого развития неравнозначна. При неизбежном сосредоточении внимания на действиях завершающей фазы выстрела - уточнении прицеливания, выжиме спуска, элементы «второго плана» вытесняются из сознания, становятся только туманным фоном. Это относится к величине и постоянству усилия хватки пистолета, закреплению запястного и плечевого суставов, сигналам, разрешающим окончание мышечной работы. Возникает «перекос» составляющих технического мастерства, становящийся тормозом совершенствования.

Система обратных связей, традиционно установившаяся при отработке некоторых узловых элементов прицельного выстрела, нуждается в пересмотре.

Элемент прицельного выстрела:

методически целесообразная направленность внимания;

прицеливание;

установление «ровной мушки»;

закрепление запястного сустава, обеспечение жёстко неподвижного положения мушки в прорези целика;

Устойчивость наведенного в цель оружия, надёжность сохранения приданного оружию положения.

Спуск:

плавность работы указательного пальца;

согласование спускового усилия с прицеливанием;

дожим спуска;

завершающая фаза, выстрел;

отметка выстрела;

оценка правильности работы всех звеньев;

установка на последующий выстрел;

сначала мысль о движении и только потом само движение.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или

самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 11-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий пулевой стрельбой в группах спортивно-оздоровительных спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- показывать упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования».

Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимаясь во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Двигательные возможности детей и подростков очень часто связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. В каждом возрасте есть свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка.

Величина нагрузки должна соответствовать физической и технической подготовленности определенной возрастной группе, и тем педагогическим задачам, которые решают в определенном периоде. Для успешной подготовки юных стрелков большое значение имеет правильное планирование и соотношение ОФП, СФП и технической подготовки.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

Младший школьный возраст (9-10 лет). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет ног, а у девочек за счет туловища. Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регулярных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд/мин.

В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

Лабильный – отличающийся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Инертный – отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливые, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

Тормозной – условно-рефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимый – характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам.

Средний школьный возраст (11-12 лет).

Этот возраст характеризуется существенными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек – первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела, интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела. Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не исключаются всякие искривления. Здесь нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха.

Старший школьный возраст (15-17 лет).

Этот возраст характеризуется более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам как правило, заканчивается, и юноши и девушки как правило не отличаются от взрослых. Рост костей незначителен. Совершенствуется СС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объема, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность. Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. В возрасте 15-17 лет продолжается совершенствоваться быстрота и гибкость. Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой стрельбы и достижения высоких спортивных результатов. Быстрота является ведущим качеством в стрельбе. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы). Успешно развивается при систематических занятиях, особенно в раннем школьном возрасте 9-10 лет.

Сила тесно связана с качеством быстроты. Мышечная сила способствует реализации быстроты движения. Это качество развивается с применением отягощения, с постоянным его увеличением.

Рекомендации о возрастных нормах для начала занятий пулевой стрельбой с 9 лет. Однако все же возраст 12-13 лет – оптимален, для данного вида спорта. Несомненно, чем младше ребенок, тем ярче проявляются стрелковые навыки. Специалисты в один голос утверждают, что первостепенным нужно влюбить детей к регулярным занятиям спортом. Спортивные успехи в детском возрасте – это еще не залог высоких достижений во взрослом спорте.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена.

Педагогический контроль

Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
- способность переносить тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-преподаватель может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-педагог может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- беседы дают большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не

- должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, – укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих и лечебных мероприятий;
- осуществление контроля за местами учебных занятий;
- обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Планы антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте;
- четкие принципы - «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивое негативное отношение к допингу в спорте.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физической культуры и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами современной воспитательной работы являются:

- чествование победителей соревнований и именинников;
- родительское собрание с участием тренеров-преподавателей и руководителей СШ;
- тематические беседы;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов.

Воспитательные средства:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- дружный коллектив.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена-стрелка может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством стрельбы и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому званию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и

основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности - стрелок, принимает советы-указания;
- систематичности - планируемое тренером средств воздействия;
- воздействие на всестороннее развитие;
- согласованности - составляющими систему тренировки.

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

- создание коллектива и оптимального психологического климата;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий;
- формирование уверенности у стрелка;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов;
- подготовка к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий.

Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые. Важно приучить спортсмена самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях.

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания

	неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: **общей**, проводимой в течении всего года, и **специальной** – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

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 и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, 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 учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- 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.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают

снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

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 спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта:

На этапе групп СОГ:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

**Требования, предъявляемые к уровню физических способностей для освоения спортивно-оздоровительного уровня программы по виду спорта пулевая стрельба.
Критерии отбора (по возрасту, физическим качествам, телосложению)**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются: мальчики и девочки с 9 лет.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния на отбор
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп СОГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин. 00 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 50 сек.)
	Удержание винтовки в позе - изготовки для стрельбы лежа (не менее 12 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в позе - изготовки для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 сек.)
	Бег на 500 м (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег на 500 м (не более 3 мин. 20 сек.)

Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий по пулевой стрельбе обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности педагога и обучающихся отражены в инструкциях по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М, Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
6. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. Жилина А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Изд. Советский спорт, 2005.
14. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
18. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат. 1976.