

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО:

на заседании
педагогического совета
«_13_»_09_____2019г.
протокол №___3__

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ ДО ДЮСШ
Приказ №___37_
«_13_»_09_____2019г.
_____Р.А.Андропов

Дополнительная общеразвивающая программа по стрельбе пулевой для МБОУ ДО ДЮСШ

Срок реализации 6 лет

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Воротникова Г.А.

Инструктор-методист Радионов В.С.

Тренер-преподаватель Поздняков Г.А.

Ст. Казанская
2019 год

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Пояснительная записка	3-4
Содержание курса	5-12
Участие в соревнованиях	12
Контрольные испытания	12
Воспитательная работа	12
Материально-техническое обеспечение	13
Список литературы	14

Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для детско-юношеской школы по пулевой стрельбе.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и пулевой стрельбы, возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся.

Актуальность программы

В условиях социально-экономических преобразований в обществе, изменения требований к спортивным школам, как учреждениям дополнительного образования, изменения нормативных требований по пулевой стрельбе встал вопрос о необходимости внесения изменений в содержание и структуру программы по пулевой стрельбе.

Новизна программы

Программный материал конкретизирован под специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва № 1 с учетом изменений в режиме учебно-тренировочных занятий, возраста занимающихся, акцентированием на физической подготовке стрелка с введением упражнений по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов зрения .

Цель программы

Программа разработана с целью повышения качества образовательных услуг в ДЮСШ по пулевой стрельбе в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к подготовке стрелков. А так же направлена на сохранение их здоровья.

Задачи программы

На этапе начальной подготовки:

1. Формирование интереса и сознательного отношения к занятиям пулевой стрельбой
2. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
3. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость).
4. Утверждение здорового образа жизни.
5. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок при стрельбе
6. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения.
7. Изучение материальной части оружия
8. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия.

Настоящая программа является модернизированной. Она разработана на основе государственной программы по пулевой стрельбе 2005 года издания, откорректированной в 2007 году, с учетом современных требований к учреждениям

дополнительного образования, уровня спортивных достижений и адаптирована к условиям работы в СДЮСШОР № 1.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1 Теоретическая подготовка

Тема 1. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

Тема 2. Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления.

Тема 5. Общие сведения о выстреле

Тема 6. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Тема 7. Техника выполнения выстрела из различных видов оружия.

Тактика стрельбы.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

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

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

Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и способы их устранения.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовок. Варианты изготовок для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

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

Техника выполнения выстрела из пневматического оружия

Изготовка, хватка, прицеливание, управление спуском.

Особенности изготовления, прицеливания при стрельбе из пневматической винтовки.

Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви. Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

2.2 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на создание оптимально физической подготовленности организма, позволяющей переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности в стрельбе, и является составной частью комплексной подготовки стрелка.

Физическая подготовленность является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелка.

Хорошо подготовленные в физическом отношении стрелки легче переносят высокие статические нагрузки.

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног. Туловища и различных сочетаний.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину с разбега, подтягивание на перекладине, отжимание.

2.3 Специальная физическая подготовка

Изометрические упражнения.

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

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев

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

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях
4. С силой прижать плечи к туловищу
5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

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

4. Упражнения для мышц спины и ног

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

5. Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка
---	-----------------------	-----------

1.	Медленный вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания на определенное время «до отказа», руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки вверх через стороны	Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5.	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до Отказа», руки вниз Через стороны	3-4 раза
6.	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное	Поверхностное дыхание 2-3 дыхательных цикла задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

6. Упражнение на координацию движений

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

7. Упражнения на равновесие

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.
2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 203сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.
3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.
4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

8. Подводящие и подготовительные упражнения

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания
4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков)
5. То же с утяжеленным оружием
6. То же с измененной балансировкой
7. Имитация выстрела

9. Упражнения, снимающие тренировочные нагрузки

Согласно исследованиям ученых-медиков, даже одноразовая тренировочная нагрузка влечет за собой некоторые изменения в состоянии осанки (отклонение позвоночного столба от нормы в пределах 1-4 градусов). Причем эти отклонения сохраняются довольно длительное время. При регулярных занятиях это может привести к необратимым изменениям скелета.

Эффективным средством профилактики и устранения искривления позвоночника являются специальные упражнения под действием которых в организме спортсмена достаточно быстро происходит восстановление естественного положения позвоночного столба.

- вис на перекладине в течении 2-3 минут

- раскачивание в висе 3-2 минуты

- вытягивание туловища в висе

- повороты туловища вправо и влево вокруг продольной оси в висе

- «бросание» тела (подтянувшись на перекладине на слегка согнутых руках, мгновенно расслабиться)

- передвижение вверх-вниз и вдоль гимнастической стенки только за счет мышечной силы рук (без помощи ног).

Комплекс профилактических упражнений для выполнения после тренировок

1. И.П.: Основная стойка.

Порядок выполнения: отвести руки в стороны, отвести прямую, правую ногу назад.

Время фиксации позы: 10-20 сек

2. И.П. Основная стойка.

Порядок выполнения: поднимать и поворачивать правое плечо внутрь.

Количество повторений: 5-10 раз

3. И.П. Основная стойка.

Порядок выполнения: опускать и поворачивать правое плечо наружу.

Количество повторений: 5-10 раз

4.И.П. Основная стойка.

Порядок выполнения: поднять правую руку в сторону ладонью вверх до горизонтального положения, другой рукой выполнять вращательные движения внутрь с отведением лопатки.

Количество повторений: 5-10 раз

Комплекс упражнений на исправление сутулой осанки

- И.п. лежа на спине согнуть ноги в коленях.

прижаться к полу и затылком и всей площадью спины.

Время фиксации позы 10 сек.

- И.П. лежа на спине, руки согнуты в локтях.

Порядок выполнения: упираясь в пол локтями поднять плечи напряжением мышц спины.

Время фиксации позы 10 сек.

-И.п. сидя на полу спиной к стене, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди.

Порядок выполнения: опереться о стену руками и прогибаясь встать. Повторить 2-3 раза.

-И.П. сидя на полу , за спиной валик (или набивной мяч)

Порядок выполнения : опираясь спиной о валик наклониться назад, запрокинуть голову и прогнуться, не отрывая таза от пола

Время фиксации позы 10 сек.

2.4 Техническая подготовка

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и спуска курка при стрельбе. Изучение и освоение изготовления для стрельбы лежа с упора (для специализирующихся в винтовочных и пистолетных стрельбах), сидя с упора. Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Имитация целостного выполнения выстрела лежа (сидя) с упора. Тренировочная стрельба с упора на кучность по мишени № 7. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП) по 3-5 и более выстрелам, совмещения СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы с упора на результат, корректировка и самокорректировка стрельбы, изучение и совершенствование стрельбы из положения лежа с применением ремня (для винтовочников), из м/к пистолета по круглой мишени (для пистолетчиков). Освоение упражнений МВ-1, МВ-2, МП-1, МП-2, ПП-1, ПП-2. Имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность. Тренировочные стрельбы на результат.

Понятие тактики в стрельбе. Участие в соревнованиях и разбор ошибок, проявившихся на них.

2.5. Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовность к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Цель психологической подготовки стрелка является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Виды	Задачи
1. Базовая психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильной спортивной мотивации 2. Развитие волевых качеств 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний 4. Развитие специализированных восприятий
2. Психологическая подготовка к тренировке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности 2. Оптимизация межличностных отношений
3. Психологическая подготовка к соревнованиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использование идеомоторной настройки и подготовка стрелка на период соревнований 2. Формирование навыков волевого поведения на соревнованиях, способности к регуляции эмоционального состояния.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и на соревнованиях, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера – подготовить ученика к тому виду деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения.

Такую подготовку следует начинать с первых шагов юного стрелка. В группах начальной подготовки особое внимание следует уделить общим сведениям об основных понятиях саморегуляции. В процессе дальнейшего обучения необходимо расширять и углублять эти знания, постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и обучать тому, как при необходимости их использовать.

. В психологической подготовке применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результатов;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (НО!: используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

3.Участие в соревнованиях.

Районные и зональные соревнования, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

4. Контрольные испытания.

- 1.Контрольно-переводные нормативы по ОФП сентябрь, январь, май.
- 2.Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке - май.

5.Воспитательная работа.

Воспитательная работа в МБОУ 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. Также важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умение преодолевать трудности, воспитание дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремление прийти на помощь. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность.

Воспитательная работа имеет не менее важное значение, чем учебно-тренировочная деятельность. Воспитательный процесс неразрывно связан со всей деятельностью школы:

- привитие навыков дисциплины и самоконтроля;
- формирование личностно-нравственных качеств, способствующих непосредственной работы педагогического коллектива;
- расширение кругозора занимающихся, проведение экскурсий, походов;
- участие учащихся в судействе, в работе по благоустройству стадионов, площадок.

6.Материально-техническое обеспечение:

1. Винтовки пневматические
2. Пули для стрельбы из пневматических винтовок
3. Мишени бумажные № 8

7. Самостоятельная работа по индивидуальным планам.

8. По завершению учебного года учащиеся должны:

Знать:

- * историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;

Уметь:

- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку при стрельбе;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне района;
- анализировать результаты своей стрельбы.

Список литературы

1. Пулевая стрельба: программа.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., Просвещение, 1980
3. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.

4. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
5. Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1977
6. Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ
7. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995
8. Пуллым Билл, Т. Хейненкрат Фрэнк. Спортивная стрельба из винтовки. М., ФиС, 1991
9. Судаков Ю.П. Пулевая стрельба. Челябинск, «АТОКСО», 1994
10. Физиология человека. М., ФиС, 1975
11. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М., ФиС, 1973
12. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена