

**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной
направленности «Чемпион»
муниципального района Белебеевский район Республики
Башкортостан**

Принято на заседании
Тренерского совета
МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Протокол от «14» января 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Р.З. Субхангулов
Приказ от «14» января 2019 г. № 15

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**
(Программа рассчитана сроком на 3 года)

СОСТАВИТЕЛИ:

Тренер
Саяхов Р.Р.

**г. Белебей
2019 г.**

Годовой график распределения учебных часов для ГНП

Содерж занятий	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Все- го час
Месяц													
Теорет ически занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Практические занятия:													
ОФП	5	4	4	4	3	3	2	4	5	5	5	5	49
СФП	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	26
ТТД	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	21
Тренир овка в «холос тую»	8	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	81
Тренир овка с оружие	6	7	7	8	10	10	10	9	7	6	6	6	92
Участи в соревн	По календарному плану												3
Контро испыта	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16
Всего часов	25	25	25	26	25	25	26	26	25	27	27	27	312

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, оздоровительное и воспитательное значение. Спортивные звания. Спортивная классификация и ее значение в развитии стрелкового спорта. Юношеский стрелковый спорт.

2. История развития стрелкового спорта. Место стрелкового спорта в программе современных Олимпийских игр. Стрелковый спорт в царской России, СССР и Российской Федерации. Развитие стрелкового спорта. Мировые рекорды стрелкового спорта.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Режим дня, гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания. Вред курения и употребления спиртных напитков. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям стрелковым спортом.

5.Врачебный контроль, самоконтроль. ПМП. Виды спортивного массажа. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям стрелковым спортом. Значения врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Травмы, их причины и профилактика. ПМП при обмороках, ушибах, растяжениях, переломах, кровотечениях и приемы искусственного дыхания.

6.Правила соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах стрелкового спорта. Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей. Оценка достижений в различных видах стрелкового спорта.

Общая физическая подготовка.

Выполнение строевых упражнений.

Разновидности ходьбы и бега.

Обще развивающие упражнения для различных групп мышц рук, ног и туловища с предметами и без, индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика.

Различные кувырки: вперед и назад, перекачивания, стойка на лопатках, гимнастический мостик, полу шпагат, шпагат,

Подвижные игры.

Различные эстафеты. Игры: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Баскетбол.

Разные виды ведения мяча. Способы ловли и броска мяча. Техника перемещения в различных стойках. Тактика и техника игры в защите и нападении. Практическая двухсторонняя игра.

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении. Ведение мяча, остановка мяча.

Велоспорт.

Езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки.

Специальная физическая подготовка.

При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утопления.

В позе-изготовке «лежа»

До 30 минут.

В позе-изготовке «с колена»

До 15 минут.

В позе-изготовке «стоя»

10-15 подъемов по 10-15 секунд

Статическая выносливость стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии.

В позе-изготовке «лежа»

до 15 секунд.

В позе-изготовке «с колена»

от 5 до 8 секунд.

В позе-изготовке «стоя»

от 5 до 8 секунд.

Тактико-техническая подготовка

Поза - изготовки для стрельбы «лежа» Выполнение упражнения по условиям соревнований.

Поза – изготовки для стрельбы «с колена» Выполнение 2 серий по 5 выстрелов на кучность.

Поза – изготовки для стрельбы «стоя» Выполнение на технику 5 выстрелов

Характеристика, основные части винтовок и пистолетов.

Устройство прицелов: открытого, диоптрического, оптического.

Определение СТП, размеры габаритов на мишенях, «цена» «щелчка» на прицелах винтовок и пистолетов, расчет поправок и их внесение.

Явление «выстрел».

Основные элементы техники выполнения выстрела.

«Район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний».

«Ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость.

Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него.

При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска (параллельность работ)

Воспитательная работа.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели не возможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитания личности в коллективе, единства требований и уважения к личности, последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий, индивидуального и дифференцированного подхода, опора на достоинства в человеке.

Большой воспитательный заряд не использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказали о прекрасном знании иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям , как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки. Такая многосторонность интересов возможна лишь при тесно спрессованном и рационально организованном рабочем дне.

Заметное воспитательное воздействие на юных стрелков оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение мест их захоронения или музеев. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодежи повсюду: в семье, школе, спортивной секции. Коллектив, котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр.

План воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Участие в приеме нового пополнения в ДЮСШ	Сентябрь
2.	Доведение информации о важнейших политических событиях в стране и за рубежом.	Ежемесячно
3.	Беседа на тему «Современная обстановка в стране и мире»	Октябрь
4.	Беседа на тему: «Твой кумир и герой»	Декабрь
5.	Поход на лыжах или на каток	Январь
6.	Диспут на тему: «Как бы ты поступил?» обсуждение жизненных ситуаций.	Февраль
7.	Выступление с отчетом по итогам учебы и спортивных выступлений.	1-2 раза в год
8.	Посещение и походы в краеведческие музеи.	Март
9.	Беседы на тему: «Твой любимый спортсмен – стрелок»	Апрель
10.	Встреча с участниками ВОВ и локальных войн.	Май
11.	Посещение мемориальных памятников	Июль

Психологическая подготовка

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку делят на, общую и специальную.

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки.

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельность с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес заниматься стрелковым спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.
 - а) влияние внешних воздействий,
 - б) с тренером,
 - в) с родителями,
 - г) психологом и др.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и др. нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся;

- идейность,
- моделирование,
- нарастание и видоизменение нагрузки,
- регулировка психических напряжений,
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на 3 составные части – идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятия является решающим в тренировочном процессе юных стрелков.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярно обязательная реализация тренировочной программы и соревновательной установки. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознают задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При проведении занятий в любых условиях. Тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т.е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

3 Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнование с установкой:

- на количественную сторону выполнения задания,
- на качественную сторону выполнения задания,
- соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4 Последовательное усилие функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Имеет следующие компоненты:

- Неотступное соблюдение общего режима жизни;
- Само-убеждение и само принуждение к выполнению тренировочной программы;
- Само-регуляция эмоций, психического и общего состояния.
- Постоянный само контроль.

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать юным спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься само воспитанием воли. Необходимо подчеркнуть, что волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Главными

средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относится:

- аутогенная тренировка;
- психолог мышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психолог регулирующая тренировка активизирующая терапия, спец отвлекающий фактор интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро и бальнео процедуры, физиотерапию, курорт терапию, фармакологические и растительные средства.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки	
	мальчики	девочки
Бег на 60 м		
Бег на 30 м	5,2 – 4,3	5,3 – 4,6
Прыжок в длину с места	150 - 195	140 - 180
Поднимание и опускание туловища за 30 сек	25	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	20

Переводные нормативы для зачисления в ГНП 2 (юноши)

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки	
	мальчики	девочки
Бег на 60 м		8,7
Прыжок в длину с места		200
Поднимание и опускание туловища за 30 сек		27
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		25

Переводные нормативы для зачисления в ГНП 2 (девушки)

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки	
	мальчики	девочки
Бег на 60 м		9,5
Прыжок в длину с места		180
Поднимание и опускание туловища за 30 сек		25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		25