

Пояснительная записка

В основу учебных программ МБУ ДО ДЮСШ № 2 заложены программы спортивной подготовки по видам спорта для Детско-юношеских спортивных школ, допущенные Федеральным агентством по Физической культуре и спорта России, нормативно - правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Учебные программы представлены по 6 видам спорта культивируемых в МБУ ДО ДЮСШ № 2.

Учебные программы рассчитаны на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительная 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

Учебные программы предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяют последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объем тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Предусматривают в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе:

- Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”

-Нормативно- правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в Российской Федерации (Методические рекомендации)

-Санитарно- эпидемиологических правил и нормативов для учреждений дополнительного образования, введенных в действие с

- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

- Устава МБУ ДО ДЮСШ№ 2

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической и специальной подготовки спортсменов, занимающихся избранным видом спорта и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности.

Основной **целью** образовательной программы физкультурно-спортивной направленности является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели в базовом уровне решаются следующие **задачи**:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта
2. Общая физическая подготовка по видам спорта
3. Вариативные предметные области базового уровня
4. Различные виды спорта и подвижные игры
5. Специальные навыки
6. Спортивное и специальное оборудование

**Возраст детей:** от 6 лет до 18 года.

**Этапы:**

1. Спортивно – оздоровительный этап: весь период
2. Этап базового уровня: 5 лет
3. Этап углубленного уровня: 2 года;

**Виды программ:**

**Образовательная Общеразвивающая программа включает в себя:**

Спортивно – оздоровительный этап

Этап базового уровня

**Образовательная Предпрофессиональная программа включает в себя:**

Этап углубленного уровня

Основными задачами реализации общеразвивающей программы является: - формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; Основными задачами реализации предпрофессиональной программы является:- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:- отбор одаренных детей;- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Формы занятий избранным видом спорта:** Теоретические и практические занятия;

1. Тестирование (ОФП, СФП);
2. Участие в соревнованиях;
3. Медицинский контроль
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режим образовательного процесса:** Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 6 |
| Этап базового уровня | первый год | 6 |
| второй год | 9 |
| третий год | 10 |
| четвертый год | 12 |
| пятый год | 14 |
| Этап углубленного уровня | первый год | 18 |
| второй год | 20 |

**Ожидаемые результаты:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники избранного вида спорта

5.Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

**Виды спорта реализуемые образовательной программой:** волейбол, футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, пулевая стрельба.

**Этап базового уровня –** СОГ – весь период 6 до 18 л., ГБУ 1, ГБУ 2, ГБУ 3, ГБУ 4, ГБУ 5. На этап базового уровня подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, заявление родителей, страховой медицинский полис, разрешение на обработку персональных данных. На этапе базового уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня.

**Этап углубленного уровня –** ГУУ 1, ГУУ 2 года обучения. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 5 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этап углубленного уровня осуществляется при условии выполнения воспитанниками контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Учебная программа по пулевой стрельбе**

**Пулевая стрельба** - один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм). Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Москва 2018 год.

**План комплектования групп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст учащихся | 11-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 18 |
| Учебные группы | Базовый уровень | | | | Углубленный уровень | |
| Этапы подготовки | ГБУ 1 | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГУУ 1 | ГУУ 2 |
| Требования по спортивной подготовке | III – I юн. р | I – юн.р  IIIсп. р | II сп. р. | I сп.р. | I сп.р -КМС | КМС |
| Количество учащихся в группе (мин.) | 15/10 – 9/6 | 12/8 – 9/7 | 9/7 – 7/6 | 7/6 – 6/5 | 6/5 – 5/4 | 5/4 – 4/3 |
| Режим работы недельная нагрузка (макс.) | 6 час. | 9 час. | 12 час. | 18 час. | 20 час. | 24 час. |
| Количество тренировочных дней и часов. | 3 х 2 | 3 х 3  4 х 2  1 х 1 | 4 х 3 | 6 х 3 | 5 х 4 | 6 х 4 |

**Учебный план по пулевой стрельбе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  СОГ | | Группы базового уровня | | | | | Группы углубленного уровня | |
| Периоды подготовки  Весь период | | ГБУ 1 | | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГУУ 1 | ГУУ 2 |
| Возраст учащихся | | 11-13 | | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 18 |
| Кол-во учащихся в группах | | 15/10; 9/6 | | 12/8; 9/7 | 9/7; 7/6 | 7/6; 6/5 | 6/5; 5/4 | 5/4; 4/3 |
| Режим работы | | 3 х 2 | | 3 х 3  4 х 2  1 х 1 | 4 х 3 | 6 х 3 | 5 х 4 | 6 х 4 |
| **Недельная нагрузка** | | **6** | | **9** | **12** | **18** | **20** | **24** |
| **Кол-во час.за 46 нед.** | | **276** | | **414** | **552** | **828** | **920** | **1104** |
| Кол-во занятий | | 138 | | 138 | 138 | 276 | 230 | 276 |
| Кол-во час.в с/лагере 6 недель | | 36 | | 54 | 72 | 108 | 120 | 144 |
| Кол-во занятий | | 18 | | 18 | 24 | 36 | 30 | 36 |
| **Всего час.в год 52 недели** | | **312** | | **468** | **624** | **936** | **1040** | **1248** |
| Кол-во занятий | | 156 | | 156 | 156 | 312 | 260 | 312 |
| Кол-во соревнований в год | | 2-4 | | 8-10 | 10-12 | 15-16 | 18-20 | 20-24 |
| **Виды подготовки** | | | | | | | | |
| 1. | Теория | 28 | 26,5 | | 31 | 34 | 38 | 40 |
| 2. | ОФП | 126 | 99 | | 95,5 | 155 | 178 | 204 |
| 3. | СФП | 36 | 48 | | 58,5 | 96 | 107 | 128 |
| 4. | Технич. и тактич. подготовка | 92 | 215,5 | | 370,5 | 530 | 579,5 | 719 |
| 5. | Квалификационные и календар. соревнования | 2 | 7 | | 15 | 40 | 50 | 68 |
| 6. | Контрольные стрельбы | 6 | 11 | | 21 | 38 | 42 | 52 |
| 7. | Инструк. и судейская практика | 20 | 28 | | 29,5 | 40 | 42,5 | 34 |
| 8. | Контрольные испытания | 2 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | --- | по плану, исходя из необходимости | | | | | |

**Пулевая стрельба**

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

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

﻿- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Принципы и методики многолетней подготовки стрелков-пулевиков более полно освещены в разделах: «Основные принципы построения тренировки» и «Методики обучения технике выполнения выстрела, ее совершенствования».

Режимы учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы: базового уровня, углубленного уровня.

***Задачи:***

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;

- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских играх;

- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;

- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;

- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;

- изучение устройства патронов бокового огня и центрального боя;

- ознакомление с явлениями « выстрел», взрыв; взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;

- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

﻿- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;

- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», ﻿«отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и их внесения;

- общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5 выстрелов на «кучность»:

- в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и № 7;

- в группах пистолетчиков - по мишеням: «белый лист» и № 4, а также по мишеням: «белый лист» и № 5 (подъем руки по сигналу);

- в группах стрелков по движущимся мишеням - по «белому листу» и по движущейся мишени;

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;

участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов III или II взрослых разрядов;

- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;

- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и др.);

- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании, показ упражнений ОФП;

- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;

- усвоение сведений о физической культуре - части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте в первые годы становления советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелою»; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: скоростных, силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;

- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;

- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;

- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;

- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел; не допускать ошибок (первый год);

- формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») (второй год);

- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости); ﻿- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов.

***Задачи углубленного уровня :***

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне I - II разрядов, 1 разряда, подтвердить и желательно выполнить КМС;

- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- ознакомление с понятиями: свойства внимания, его объем и распределение; идеомоторика, условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства и эмоции - переживание отношения к про исходящему (общее представление);

- ознакомление с понятиям и «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;

- сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;

- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе;

- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение II и I разрядов, норматива КМС (желательно);

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ; о развитии пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;

- усвоение сведений о прочности, живучести и причин ах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за оружием, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль; об окклюзии - поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия;

﻿- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;

- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне КМС, МС России;

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- совершенствование автономной работы указательного пальца;

- овладение альтернативными способами управления спуском;

- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;

- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»;

- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов КМС, МС России;

- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания - распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков' анализировать результаты самоконтроля, делать выводы и предложения, советы с тренером;

- усвоение знаний о саморегуляции (произвольном изменении психологического состояния); приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия, углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера;

- проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в учебно-тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

- ознакомление с достижениями российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы; с проводимыми В стране соревнованиями среди взрослых, юниоров, юношей; с успехами одаренных молодых стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

- совершенствование разносторонней физической подготовленности стрелков; дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости (при постоянном контроле), координированности, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;

- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;

- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5-2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца;

- совершенствование альтернативных способов управления спуском;

- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий (статической работой) мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом;

- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;

- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности, которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), прием ах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;

- усвоение сведений о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных ﻿факторах природы как средствах закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных планов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия;

- проведение всех частей разминки; при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в группах углубленного уровня отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ групп,

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ШКОЛЫ

**Группы базового уровня (ГБУ)** спортивных школ пулевой стрельбы комплектуются учащимися близлежащих общеобразовательных школ, школ-интернатов, средних специальных учебных заведений. Часто прекрасным пополнением бывают подростки, прошедшие первоначальную подготовку на базе тиров общеобразовательных школ. Обычно объемы их знаний и навыков невелики, но они уже полюбили стрелковый спорт и полны решимости стать мастерами спорта. Некоторые из них, наиболее одаренные и выполнившие соответствующие нормативы, могут быть зачислены в группы углубленного уровня.

Набор желающих научиться стрелять традиционно проводится перед началом учебного года в общеобразовательных школах. Ограниченное количество стрелковых мест в тирах и необходимость соблюдения мер безопасности заставляет записывать в группу такое количество новичков, которое только в полтора раза превышает норматив наполняемости групп. Подростки полны желания стрелять, но ничего не знают о специфике пулевой стрельбы. Вскоре многие уходят, поняв, через какие труд и настойчивость лежит путь к мастерству. Отсев столь значителен, что возникает необходимость в дополнительном наборе. Складывается сложная ситуация: тренер должен продолжать обучение стрелков группы согласно учебному плану и уделять внимание новичкам. Даже высокий профессионализм тренера не помогает в такой ситуации избежать определенных потерь. Обучаемые основной группы получают несколько меньше внимания, а новички лишены возможности детально, без торопливости осваивать элементы техники выполнения выстрела, как это бывает при планомерном тренировочном процессе. Тренер ведет занятия с большим напряжением, устает и порой не получает полного удовлетворения.

У тренера есть «выбор»: набрать не слишком большое количество желающих и после отсева делать дополнительный набор в середине учебного года либо принять число желающих, превышающее наполняемость группы в два раза и несколько больше, и в начале учебного года вести работу с новичками посменно. При неизбежном постепенном отсеве к концу учебного года наполняемость группы будет соответствовать норме.

Набор в группы базового уровня подготовки желающих заниматься пулевой стрельбой является ответственным мероприятием. В дальнейшем эффективность работы тренеров-педагогов и успешность выступлений спортсменов школы на соревнованиях во многом будут зависеть от того, кто будет принят в спортивную школу.

**Группы углубленного уровня (ГУУ)** формируются из учащихся групп базового уровня подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Опыт показал, что полноценные по количественному составу ГУУ формируются из групп базового уровня подготовки, в каждой из которых к концу учебного года обычно остаются 6-8 обучаемых.

Сформированная в начале учебного года группа из 10-12 спортсменов несколько велика. Сложности в работе с большой группой временны, уже в середине учебного года наполняемость группы будет соответствовать норме. Отсев неизбежен, ведь с этого года начинаются учебно-тренировочные занятия, на которых осваиваются упражнения, требующие от стрелка способности и умения длительное время находиться в изготовке, сосредотачивать внимание на своих действиях, не отвлекаясь. Это по силам далеко не всем, а подросткам в переходный период особенно сложно. За годы многолетней подготовки происходит постепенный отсев, остаются наиболее увлеченные, способные. Они приходят на смену выпускникам школы.

В группы также могут быть зачислены желающие продолжить совершенствование своего спортивного мастерства, если уровень их подготовленности соответствует требованиям школы, а тренер-педагог ученика дал согласие на его переход в другую организацию.

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

В группах углубленного уровня обучения дополнительные 6 недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних спортивно-оздоровительных лагерей является важной частью учебно-тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технику выполнения выстрела из пневматического оружия. Стрелки групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на учебно-тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

Учебно-тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса является урок - академический час (45 минут). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия определяется возможностями и подготовленностью занимающихся: в группах ГБУ - 2 часа, ГУУ - 3-4 часа. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения.

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением педагогического совета школы учащиеся, успешно овладевающие техникой выполнения выстрела и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются. Для определения уровня подготовленности достаточно показателей трех-пяти упражнений, наиболее информативных, значимых. Тренер выбирает те упражнения, подготовка по которым обеспечена возможностями школы.

Приведенные нормативные требования могут оказаться несколько заниженными или завышенными для спортсменов данной группы. Это несовпадение показателей связано с тем, что в группе оказалось большинство подростков постарше или помоложе, ведь при наборе в группы начальной подготовки мы записываем ребят от 11 до 13 лет. Их физические возможности значительно отличаются. Исходя из своего опыта, тренер может заменить отдельные контрольные упражнения на другие, давшие преимущества при подготовке спортсменов.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация; всероссийские соревнования школьников; значение занятий физкультурой и спортом; избранный вид спорта, как наиболее доступный для занятий.
2. История развития избранного вида спорта: место избранного вида спорта в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; избранного вида спорта в дореволюционной России; развитие его в СССР после Октябрьской социалистической революции и в современной России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь: оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.
6. Основы техники избранного вида спорта: общая характеристика техники упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований.
7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.
8. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
 **Задачи:**

Развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в избранном виде спорта.  
Средствами общей физической подготовки занимающихся избранным видом спорта являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.  
Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом вида спорта, возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости , скорости) использованием специальных физических упражнений соответствующих избранному виду спорта.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Волейбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Футбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Дзюдо: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая, акробатическая.

Пауэрлифтинг: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, скоростно - силовая.

Пулевая стрельба: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, координационная.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах ОФП и СФП)

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий)

При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ:

Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие

Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.Аветисян А.К. Российский олимпийский пьедестал: Справочник.

Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки.

Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Футбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Дзюдо.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пауэрлифтинг Б.И.Шейко.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пулевая стрельба.

Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.

Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников:

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.

Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.

Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2011.

Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/Под.ред.проф. Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М.,

Швыков И.А. – М.: Граница, 2008

Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н.

Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006

Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ

Дивизион, 2006

Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. -

М.: Просвещение, 1993. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и

спорт, 2002.

Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М:Советский спорт 2005

Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999

Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной

направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в

пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003Смолов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий

анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12

Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г.

Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: Ф и С, 2005.

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

Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП,

Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФК и С при Совете

Министров Латв.ССР, 1984.

Методическая разработка РГАФК М; 2013 г. Джгамадзе Т.А., Клрх А.Я.

Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,2010 г

Вайнштейн Л.М. Путь на олимп. Физкультура и спорт. 2015

Шилин Ю.Н., Насонова А.А., Стрельба пулевая, Физкультура и спорт, 2012 год.

