

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»
(ГБУ ДО КК «СШОР по СВС»)**

Утверждена приказом ГБУ ДО КК
«СШОР по СВС»
от «17» марта 2023 года №79-пр

**ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Срок реализации – 3 года.
Минимально – 1 год.

г. Краснодар, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цели, задачи реализации Программы.....	3
1.2.	Характеристика вида спорта.....	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1.	Специфика организации физической подготовки.....	6
2.2.	План физической подготовки.....	8
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
3.1.	Теория и методика физического воспитания.....	8
3.2.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.....	9
3.3.	Специальная физическая подготовка	10
3.4.	Избранный вид спорта.....	13
3.5.	Контрольные испытания.....	16
3.6.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами Краснодарского края.....	16
3.7.	Организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных и (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий.....	16
3.8.	Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях.....	17
3.9.	Средства обучения по виду спорта.....	17
3.10.	Требования мер безопасности в условиях проведения занятий.....	17
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	18
4.1.	Ожидаемые результаты реализации Программы.....	17
4.2.	Контрольные упражнения – тесты по виду спорта.....	19
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	23
5.1.	Список литературных источников	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа физической подготовки по виду спорта «пулевая стрельба (далее – Программа) разработана в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения». Программа определяет основные направления и условия осуществления физической подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», содержит нормативную методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

1.1. Цели, задачи реализации Программы

Программа разработана с целью:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- содействия развитию массового спорта;
- развития детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва;
- повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;
- подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- формирование знаний, умений и начальных навыков пулевой стрельбы;
- вовлечение детей и подростков в систему регулярных занятий спортом;
- улучшение качества отбора в группы тренировочного этапа способных и одаренных детей.

Задачами реализации программы являются:

Формирование интереса и сознательного отношения к занятиям спортом, пулевой стрельбой в частности:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, гармоничное физическое развитие юных спортсменов;
2. Утверждение здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств занимающихся.
3. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость).
4. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения.
5. Изучение материальной части оружия.
6. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия.
7. Участие физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов III или II спортивных разрядов.

1.2. Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка. Почти неприметные, редкие, скупые движения. И снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И тем не менее стрельба – это спорт. В пулевой стрельбе существуют свои “спринтерские” дистанции и свой “марафон”.

По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности пулевая стрельба не имеет себе равных. На соревнованиях, выполняя упражнение “стандарт 3 x 40”, стрелок работает на линии огня около 6 ч и теряет в весе почти по 1 кг в час. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической работой мышц ног, туловища и рук в момент выполнения выстрела. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

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

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм) и малокалиберного (5,6 мм).

В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений (ВП-40, ВП-60, МВ-3x20, МВ-3x40, ВП-ПС). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. (ПП-40, ПП-60, МП-60, МП-60СС, ПП-ПС).

МВ-3x20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3x20), три положения
МВ-3x40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3x40), три положения
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя
ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, пара смешанная
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30)
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов
ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, пара смешанная

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца XIX века. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР по пулевой стрельбе впервые принимала участие в Олимпийских играх.

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

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

Виды стрельбы

Стрельба из винтовки

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

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

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

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

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

Стрельба из пистолета

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

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука

с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 градусов к направлению стрельбы.

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

Стрельба по движущейся мишени

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

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

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

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Специфика организации физической подготовки

Программа физической подготовки по пулевой стрельбе регламентирует работу с занимающимися, как правило **9-16 лет**, в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в физкультурно-спортивную организацию осуществляется при выполнении вступительных испытаний (тестов) и предоставлении следующих документов:

- 1) медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) заявление о приеме в физкультурно-спортивную организацию (приложение №1);

3) копия паспорта или свидетельства о рождении с отметкой о гражданстве (при наличии);

4) копия СНИЛС;

5) фотографии 3x4 см. в количестве 2 шт.

Зачисление спортсменов осуществляется с учетом сформированного рейтинга в рамках мест, установленных государственным заданием на выполнение государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта различных групп населения».

Основанием для отказа спортсмену, родителю (законному представителю) в приеме документов, необходимых для зачисления является:

- медицинское заключение о не допуске к занятиям физической культурой и спортом;

- отсутствие свободных мест, установленных государственным заданием на выполнение государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Срок освоения программы – 3 года, минимальный срок освоения программы – 1 год.

Организация тренировочного процесса ведется в течение всего календарного года. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом физической подготовки, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях физкультурно-спортивной организации.

Расписание занятий составляется в астрономических часах (количество посещений в неделю – не менее 2-х, но не более 6-ти; продолжительность одного занятия не менее 30 минут, но не более 90 минут) в зависимости от возраста и физических навыков спортсмена.

Максимальный состав занимающихся с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях не должен превышать 25 человек.

Основной формой организации процесса физической подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» являются:

- проведение групповых и индивидуальных занятий
- участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации.

Тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

- Подготовительная часть – построение группы, объяснение цели и содержания занятия. Постановка задач, указание, на что обратить особое внимание. Разминка;

- Основная часть – решение поставленных задач данного занятия. При обучении технике стрельбы – тренировка без патрона и практическая стрельба.

- Заключительная часть – разбор хода занятия, допущенных ошибок, оценка результатов стрельбы.

Основанием для отчисления занимающихся с программы физической подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» является:

1) нарушение спортсменом правил внутреннего распорядка;

- 2) нарушение спортсменом правил пользования спортивными сооружениями;
- 3) нарушение мер безопасности при обращении с оружием;
- 4) нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 5) наступление чрезвычайных ситуаций стихийных бедствий, массовых беспорядков, обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью;
- 6) предоставление заявления об отчислении из физкультурно-спортивной организации от спортсмена, родителя (законного представителя);
- 7) пропуск занятий более месяца без уважительных причин, за исключением случаев, связанных с болезнью, при предоставлении справки врача или иных подтверждающих документов, а также в случае письменного уведомления с указанием причин и сроков отсутствия, направленного руководителю физкультурно-спортивной организации.

2.2. План физической подготовки

№ п/п	Вид подготовки	Количество занятий
Годовой план физической подготовки - до 138 занятий		
I	Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка)	до 12
II	Практическая подготовка, в т.ч.:	до 130
1.	Общая физическая подготовка	
2.	Специальная физическая подготовка	
3.	Избранный вид спорта (техническая подготовка)	
III	Контрольные испытания	до 10
IV	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	в соответствии с календарным планом и подготовленностью
V	Участие в Мастер-классах	1-2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теория и методика физического воспитания (Теоретическая подготовка)

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Меры безопасности при проведении стрельбы.	Меры безопасности при обращении с оружием Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке переносе его до и от линии огня, во время стрельбы
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
3	Личная и общественная	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиена

	гигиена	нические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
4	Закаливание организма, режим дня	Значение и основные правила закаливания. Режим дня, питания, сна. Зарядка, водные процедуры, закаливание, массаж
5	Рождение и развитие вида спорта	История развития вида спорта. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
6	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены	Лучшие мировые достижения в истории вида спорта. Достижения российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание
8	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
10	Теоретические основы физической подготовки	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
11	Материальная часть стрелкового спортивного оружия	Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе Материальная часть стрелкового оружия
12	Морально-волевая подготовка спортсмена	Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

3.2. Общая физическая подготовка

3.2.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3.2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движе-

ния ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3.2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

3.2.4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.2.5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

3.2.6. Спортивные и подвижные игры: футбол, баскетбол (стритбол), дартс, настольный теннис.

3. 3. Специальная физическая подготовка

3.3.1. Упражнения для мышц кисти и пальцев:

На счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, па счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести; соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны; с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо; прижав, ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга); упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов); стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), опереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

3.3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно считав до 4, 6, 8, снять напряжение; сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти в стороны, растягивать кисти в стороны; кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед; кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад; гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя па

нем, с захватом концов руками; в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки; из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх; из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

3.3.3. Упражнения для мышц шеи:

Наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой попеременно в обе стороны; руки па затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

3.3.4. Упражнения для ног и тазового пояса:

Поднимание па носки, то же с гантелями; ходьба на носках; ходьба на внешней части стопы; приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках; стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голени партнером; круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево; пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед попеременно правой и левой ногой; то же - в положении выпада в правую и левую стороны.

3.3.5. Упражнения для туловища:

В положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение; в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями; в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»; в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

3.3.6. Упражнения для формирования правильной осанки:

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки; встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

3.3.7. Упражнения на развитие координации и равновесия:

Выполнение сложных по координации упражнений:

и. п. - основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

и.п. - основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).

Удержание равновесия в позах:

«ласточка»: и.п. - основная стойка; руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне па одной ноге (попеременно) до 30 секунд;

«пистолетик»: и.п. - основная стойка; руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;

«цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30. секунд на каждой ноге);

равновесие позы: и.п. - основная стойка; руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

проба «Ромберга».

3.3.8. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц

И.п. - основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-с. задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем ослабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п. - основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево,

И.п. - основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

И.п. - основная стойка; 1 - наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 - уменьшить напряжение мышц; 3 - расслабить мышцы (руки падают); 4 - и.п.

И.п. - основная стойка; 1 - сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 - руки вверх (мышцы напряжены); 3 - расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 - расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И.п. - «стоя ноги врозь»; 1 - глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 - напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 - руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. - основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. - «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 - напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2 - 5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массажирование потряхиванием мышц ног.

И.п. - «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук, расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шей рук и установить свободное дыхание.

И.п. - «руки па пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. - «лежа на спине»; 1 - глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 - задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох расслабить мышцы.

3.4. Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Понятие о технике. Значение своевременного усвоения основ техники. Техника выполнения выстрели из винтовки. Техника выполнения выстрели из пистолета. Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматической винтовки в изготовке сидя с упора. Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «стоя». Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматической винтовки в изготовке «стоя».

Требования, предъявляемые правилами соревнований, при стрельбе из пневматической винтовки. Требования, предъявляемые правилами соревнований, при стрельбе из пневматического пистолета.

Условия, обеспечивающие формирование правильной изготовки, прицеливания, правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела; выполнение «выстрелов» без патрона; применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела. Постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок. Расчет величины несомещения СТП – 3, 5, 10 и более пробоин. Внесение поправок при стрельбе.

Упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела. «Кучность», СТП, «несомещение» и «совмещение» ее с центром мишени. Причины несомещения отетки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению.

Баллистика внутренняя и внешняя. Материальная часть оружия; преимущества использования тех или иных видов оружия, все плюсы и минусы. Характерные неисправности и их устранение.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются: чередование стрельбы с патроном и без патрона, стрельба по экрану, дуэльные стрельбы, стрелковые поединки, подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям пулевой стрельбой.

При подборе новичков полезно выявить, в какой степени у них имеются некоторые «стрелковые» задатки. Наиболее показательными и доступными являются следующие данные:

- степень остроты зрения при прицеливании;
- характер колебаний тела в положении стоя;
- изменение тремора (колебание оружия) из-за эмоциональной напряженности.

Наблюдения и исследования показывают, что на определенных этапах подготовки у стрелков проявляются наиболее характерные ошибки.

К ним относятся:

- недостаточная точность ориентации тела и оружия относительно мишени;
- большие, нередко выходящие за пределы круга мишени, неуправляемые движения оружия (у новичка);
- плохая чувствительность в усилиях при нажиме и спусковой крючок;
- недостаточно развитое чувство времени прицеливания;
- слабая согласованность действий в изготовке, наводке оружия и нажиме на спусковой крючок;
- сильное нервно-мышечное напряжение и скованность в действиях, еще более усугубляющее их несогласованность как на тренировке, так и на соревнованиях.

При формировании навыков, необходимо учитывать эти особенности в действиях стрелка, на этом этапе следует руководствоваться методами обучения:

расчленение приема (сложного действия) на части и обучение выполнению каждого элемента в отдельности; последовательное объединение в группы и слитное выполнение отдельных элементарных действий и их групп, а затем, после правильного (точного) их выполнения, выполнение приема в целом; автоматизация действий, которая формируется постепенно, путем многократных упражнений.

Успех обучения определяется в значительной мере тем, насколько тренер (инструктор) понимает принципы обучения и использует их в своей работе. Принципами обучения (дидактическими принципами) называются руководящие педагогические положения, которые относятся ко всему процессу обучения и воспитания, и определяют весь ход этого процесса. Важнейшими такими принципами являются: принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности; принцип наглядности, принцип систематичности и последовательности; принцип доступности и прочности.

Принцип воспитывающего обучения выражается в требовании осуществлять воспитание через содержание, методы и организацию обучения, а также влияние личности руководителя занятий и коллектива по мере его формирования. Любовь к своему делу, справедливость, высокая культура поведения, требовательность, сочетающиеся с уважением к обучающимся, чуткость, педагогический такт придают особую действенность всем методам обучения, которые применяет тренер или инструктор.

Принцип сознательности и активности обучения означает сознательное усвоение знаний, умений и навыков, сознательное отношение к совершенствованию своих физических, моральных и волевых качеств при активном отношении к обучению. Сознательность ускоряет процесс овладения знаниями, умениями и

навыками, увеличивает их прочность, способствует творческому применению полученных знаний, умений и навыков в разнообразных условиях.

Весьма важен вопрос о сочетании в процессе обучения наглядности со словом. При изучении нового упражнения, приема или движения тренер сначала объясняет его, а затем избранными им приемами наглядности создает яркое и правильное представление о них.

Наглядность следует применять на всех этапах обучения.

Принцип систематичности и последовательности заключается в том, что ход обучения на тренировочных занятиях должен обеспечивать овладение спортсменом стройной системой знаний, умений и навыков, непрерывность их совершенствования, а также наиболее целесообразный порядок распределения учебного материала по периодам подготовки отдельным занятиям.

Постепенное нарастание трудности задач в овладении двигательными навыками и развитие физических и волевых качеств также важно, как и последовательность перехода к изучению новых упражнений, приемов и действий. Соблюдать эти принципы следует также и при развитии физических, волевых и специальных качеств.

Принцип доступности в обучении заключается в посильности задач, поставленных перед занимающимися. Доступной должна быть как техническая сложность изучаемых упражнений, так и физическая нагрузка, при этом должны учитываться индивидуальные особенности.

Принцип прочности решает одну из задач обучения — получения занимающимися прочных, основательных знаний, умений и навыков, которые всегда могут быть применены как на тренировочных занятиях и соревнованиях. В основе прочного овладения навыками лежит многократное повторение изучаемых приемов и действий в постепенно усложняемых условиях их выполнения.

В процессе обучения можно выделить три относительно самостоятельных этапа ознакомление с упражнением, приемом или действием; разучивание их, совершенствование в выполнении упражнения, приема, или действия.

Разучивание спортсменом новых, объясняемых тренером действий, складывается из следующих звеньев:

-уяснение нового материала, создание мысленного представления разучиваемых действий

-попытка самостоятельно выполнить разучиваемое действие:

-повторение попыток;

-осваивание действий.

В стадии разучивания действия стрелком в его сознании формируется мысленный образ того, как оно должно выполняться, создается «модель», которую стрелок старается повторить на практике. Если «модель» представляется отчетливо и точно во всех деталях, то и сформированный по ней навык обеспечивает правильные действия. А если в ходе тренировки сформирован неправильный навык, он будет препятствовать росту технических результатов стрелка.

Началом развития вредных компонентов может явиться тренировка в условиях значительного утомления, когда стрелок теряет способность контролировать свои действия, допускает неточность, ошибки. Вместо отдыха он предпо-

читает тренировку и тем самым закрепляет недостатки. Основное средство спортивного совершенствования – тренировочные нагрузки. Постоянно действующие нагрузки вызывают физиологические перестройки, приспособляющие организм к их переносу.

3.5. Контрольные испытания

Комплекс вступительных контрольных испытаний (тестов) для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности занимающихся включает следующие тесты (нормативы):

- прыжки со скакалкой без остановки за 1 минуту;
- подъем туловища из положения лежа (упражнение на развитие мышц брюшного пресса) за 40 секунд;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- кистевая динамометрия;
- упражнение «планка» (упор на локтях);
- прыжок в длину с места.

По итогам вступительных испытаний (тестов) формируется рейтинг спортсменов для зачисления в учреждение. Зачисление спортсменов осуществляется с учетом сформированного рейтинга спортсменов, в рамках мест, установленных государственным заданием.

3.6. Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами Краснодарского края

Мастер-класс – это интерактивная форма обучения и обмена опытом, объединяющая формат тренинга и конференции. Мастер-класс – (от английского *master* – лучший в какой-либо области + *class* – занятие, урок) – современная форма проведения тренировочных занятий для ознакомления и отработки практических навыков по различным методикам с целью повышения профессионального уровня. Мастер-классы проводят ведущие спортсмены Краснодарского края. Они рассказывают юным спортсменам о своей спортивной биографии, делятся практическим опытом в избранном виде спорта. Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас».

3.7. Организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных и (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий

Календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации предусмотрены физкультурные, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия для спортсменов, осваивающих программу физической подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», в том числе:

- «Веселые старты»;
- «День открытых дверей»;
- Квалификационные, контрольные соревнования по пулевой стрельбе.

3.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях

Специально организованные физкультурные (физкультурно-оздоровительные) и спортивные мероприятия направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами, в условиях соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные мероприятия (соревнования) являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

3.9. Средства обучения по виду спорта пулевая стрельба

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

1. Стрелковый тир – 10м
2. Винтовки пневматические
3. Пистолеты пневматические
4. Пульки
5. Мишени
6. Стрелковые табуреты
7. Часы настенные
8. Стрелковый мат или подстилка
9. Ящики для упора, либо упоры.
10. Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия
11. Динамометр
12. Секундомер
13. Скакалки гимнастические

3.10. Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

Общие требования безопасности при занятиях пулевой стрельбой:

1. К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;
- при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию инструктора.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды инструктора.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды инструктора.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

7. Получать патроны только на линии огня.

8. Заряжать оружие только на линии огня по команде инструктора «Заряджай!».

9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.

2. Чистку оружия произвести по указанию инструктора в специальном месте.

3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.

4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить инструктору.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Ожидаемые результаты реализации Программы

Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки.
- знакомство с основными сведениями о гигиене, закаливании, режиме дня юных стрелков;
- знакомство с общими основами пулевой стрельбы;
- усвоение правил безопасности при обращении с оружием;
- формирование сознательного отношения к занятиям;
- ознакомление с понятием выстрел, общими сведениями о выстреле, элементами и технике его выполнения;
- умение выполнять плавный нажим на спуск;
- освоение техники выполнения выстрела без патрона;
- освоение техники стрельбы на кучность;
- освоение техники стрельбы по экрану;
- овладение навыками изготовления для стрельбы из пневматической винтовки сидя с упора, с локтя, стоя;
- овладение навыками изготовления для стрельбы из пистолета
- умение правильно определять достоинство пробойны;
- умение проверять изготовку;
- овладение внесением поправок в стрельбу;
- знание правила выполнения упражнения ВП-20; ПП-20;
- знание основных терминов и понятий (отрыв, СТП, закидка, несовмещение, район колебаний, ожидание выстрела);
- умение сохранять рабочее состояние на протяжении всего стрелкового упражнения.

4.2. Контрольные упражнения – тесты по виду спорта

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной программы, представлены тестовыми упражнениями по физической подготовке.

Тесты (нормативы) по общей физической подготовке:

«ОТЖИМАНИЕ» Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

Касание пола бёдрами.

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

«УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС» Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов за **40 секунд**, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки:

Отсутствие касания локтями бедер (коленей).

Отсутствие касания лопатками мата.

Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища за указанное время.

ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет продолжается. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки за **1 минуту**.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных за 1 минуту.

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком « - », ниже (касание пола пальцами или ладонями) – знаком « + ».

КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (для оценки силы мышц сгибателей-разгибателей кисти).

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

«ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ» (для формирования жестких корсетных мышц)

И.П. – упор лежа на локтях. Спину натянуть так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пят. Напрячь мышцы живота, и контролировать центральную часть тела.

Ошибки:

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

Критерием служит время удержания положения «Планки» без ошибок.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА» (для комплексного развития физических качеств спортсмена, в том числе скоростно-силовых и координации).

Спортсмен встает на линии.

И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч (или немного уже).

Выделяют следующие стадии в упражнении:

1. Подготовка к отталкиванию. Спортсмен поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

2. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

3. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

4. Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется.

Критерием служит длина прыжка от стартовой линии до линии пяток после приземления.

Ошибки:

Заступ за линию и ее касание при отталкивании;

Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно;

Прыжок выполнен с подскока.

Для зачисления в учреждение занимающимся необходимо набрать в сумме за выполнение всех нормативов не менее 6 баллов.

Критерии оценки выполнения нормативов по общей физической подготовке представлены в Таблицах 1-6.

Таблица 1

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для юношей 16 лет и старше					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «ОТЖИМАНИЕ» (раз)	«ПЛАНКА» на локтях (мин., сек.)	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ за 1 минуту (раз)	УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС: подъем туловища из положения лежа за 40 сек. (раз)	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)	КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (сила одной руки) кг.
5	40 и >	5.00 и >	150 и >	42 и >	250 и >	40 и >
4	30 – 39	3.00 – 4.59	120 – 149	35 – 41	230 – 249	37 – 39
3	20 – 29	2.00 – 2.59	90 – 119	30 – 34	210 – 229	33 – 36
2	15 – 19	1.30 – 1.59	60 – 89	25 – 29	190 – 209	29 – 32
1	10-14	1.00 – 1.29	30 – 59	20 – 24	170 – 189	25 – 28
0	< 10	< 1.00	< 30	< 20	< 170	< 25

Таблица 2

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для девушек 16 лет и старше					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «ОТЖИМАНИЕ» (раз)	"ПЛАНКА" на локтях (мин., сек.)	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ за 1 минуту (раз)	УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС: подъем туловища из положения лежа за 40 сек. (раз)	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)	КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (сила одной руки) кг.
5	20 и >	3.00 и >	150 и >	40 и >	160 и >	28 и >
4	15 - 19	2.30 - 2.59	130 - 149	30 - 34	150 - 159	24 - 27
3	10 - 14	2.00 - 2.29	110 - 129	25 - 29	140 - 149	21 - 23
2	6 - 9	1.30 - 1.59	80 - 109	20 - 24	130 - 139	18 - 20
1	3 - 5	1.00 - 1.29	50 - 79	15 - 19	120 - 129	15 - 17
0	< 3	< 1.00	< 50	< 15	< 120	< 15

Таблица 3

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для юношей 13 - 15 лет					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «ОТЖИМАНИЕ» (раз)	"ПЛАНКА" на локтях (мин., сек.)	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ за 1 минуту (раз)	УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС: подъем туловища из положения лежа за 40 сек. (раз)	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)	КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (сила одной руки) кг.
5	40 и >	3.00 и >	100 и >	40 и >	210 и >	40 и >
4	30 - 39	2.00 - 2.59	70 - 99	30 - 39	190 - 209	30 - 39
3	20 - 29	1.30 - 1.59	50 - 69	25 - 29	170 - 189	25 - 29
2	10 - 19	1.00 - 1.29	35 - 49	20 - 24	150 - 169	20 - 24
1	3 - 9	0.30 - 0.59	15 - 34	15 - 19	135 - 149	14 - 19
0	< 3	< 0.30	< 15	< 15	< 135	< 14

Таблица 4

Критерии оценки нормативов ОФП для девочек 13 - 15 лет						
Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа "ОТЖИМАНИЕ" (раз)	"ПЛАНКА" на локтях (мин., сек.)	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ за 1 минуту (раз)	УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС: подъем туловища из положения лежа за 40 сек. (раз)	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)	КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (сила одной руки) кг.
5	20 и >	2.30 и >	120 и >	35 и >	160 и >	28 и >
4	15 - 19	2.00 - 2.29	100 - 119	30 - 34	140 - 159	24 - 27
3	10 - 14	1.30 - 1.59	80 - 99	25 - 29	130 - 139	20 - 23
2	5 - 9	1 - 1.29	60 - 79	20 - 24	120 - 129	15 - 19
1	1 - 5	0.20 - 0.59	40 - 59	8 - 19	110 - 119	10 - 14
0	0	<0.20	< 40	< 8	< 110	< 10

Таблица 5

Критерии оценки нормативов ОФП для юношей 12 лет и младше						
Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа "ОТЖИМАНИЕ" (раз)	"ПЛАНКА" на локтях (мин., сек.)	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ за 1 минуту (раз)	УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС: подъем туловища из положения лежа за 40 сек. (раз)	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)	КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (сила одной руки) кг.
5	40 и >	3.00 и >	100 и >	35 и >	180 и >	25 и >
4	30 - 39	2.00 - 2.59	70 - 99	30 - 34	170 - 179	21 - 24
3	20 - 29	1.30 - 1.59	50 - 69	25 - 29	150 - 169	17 - 20
2	10 - 19	1.00 - 1.29	35 - 49	20 - 24	130 - 149	13 - 16
1	3 - 9	0.30 - 0.59	10 - 34	15 - 19	110 - 129	10 - 12
0	< 3	< 0.30	< 10	< 15	< 110	< 10

Таблица 6

Критерии оценки нормативов ОФП для девочек 12 лет и младше						
Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа "ОТЖИМАНИЕ" (раз)	"ПЛАНКА" на локтях (мин., сек.)	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ за 1 минуту (раз)	УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС: подъем туловища из положения лежа за 40 сек. (раз)	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)	КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (сила одной руки) кг.
5	20 и >	2.30 и >	100 и >	30 и >	140 и >	20 и >
4	15 - 19	2.00 - 2.29	80 - 99	25 - 29	130 - 139	17 - 19
3	10 - 14	1.30 - 1.59	60 - 79	20 - 24	120 - 129	14 - 16
2	5 - 9	1 - 1.29	40 - 59	15 - 19	110 - 119	11 - 13
1	1 - 5	0.20 - 0.59	30 - 39	10 - 14	100 - 109	8 - 10
0	0	< 0.20	< 19	< 10	< 100	< 8

Тесты по *специальной физической подготовке* инструктор подбирает самостоятельно в соответствии с возрастом, подготовленностью спортсменов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. – 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.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
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., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. *Корх А.Я.* Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорта от 16.04.2010г. №361.
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.