

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

Утверждена приказом ГБУ ДО КК
«СШОР по СВС»
от «17» марта 2023 года №79/1-пр

**ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «СТЕНДОВАЯ 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	9
3.1.	Теория и методика физического воспитания.....	9
3.2.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.....	10
3.3.	Специальная физическая подготовка	13
3.4.	Избранный вид спорта.....	18
3.5.	Контрольные испытания.....	21
3.6.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами Краснодарского края.....	21
3.7.	Организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных и (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий.....	22
3.8.	Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях.....	22
3.9.	Средства обучения по виду спорта.....	23
3.10.	Требования мер безопасности в условиях проведения занятий.....	24
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	26
4.1.	Ожидаемые результаты реализации Программы.....	26
4.2.	Контрольные упражнения – тесты по виду спорта.....	26
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	31
5.1.	Список литературных источников	31
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа физической подготовки по виду спорта «стендовая 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 часть, 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;
- организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.
- формирование знаний, умений и начальных навыков стендовой стрельбы;
- вовлечение детей и подростков в систему регулярных занятий спортом;
- улучшение качества отбора в группы тренировочного этапа, в том числе способных и одаренных детей.

Задачами реализации программы являются:

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

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

1.2. Характеристика вида спорта

Стендовая стрельба – разновидность стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся из

гладкоствольных ружей 12 калибра с использованием дробовых патронов (диаметром дробинок не более 2,5 мм) по летящим мишеням-тарелочкам. При попадании даже нескольких дробинок в тарелочку она разбивается. Мишени выбрасываются в воздух с помощью специальных метательных машинок. В настоящее время применяется экологическая технология производства мишеней, исключающая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

Стеновая стрельба берет свое начало из далекого прошлого, когда знать развлекалась стрельбой по летящей цели. В средние века в качестве мишеней применялись живые птицы, чаще всего голуби, которых выбрасывали из-за укрытий. Позднее их стали сажать в лунки, прикрытые колпаком, который стаскивался веревкой, и голубь получал возможность взлететь. Со временем колпаки были заменены специальными ящиками-садками, оборудованными приспособлениями для выброса птиц в нужный момент. В середине прошлого столетия появилась стрельба по искусственным мишеням, которые забрасывались изобретенным прибором при помощи пластинчатой пружины на дистанцию до 32 метров. Мишени – стеклянные шарики диаметром 6,35 см начинялись дымом, пылью или перьями, что при попадании в них придавало стрельбе особый эффект. В 1880 году сначала в Америке, а затем в Германии и Франции появились метательные машинки и мишени в виде современных тарелочек. Вскоре стрельба по тарелочкам быстро распространилась почти по всей Европе. В России в 1887-ом году в Петербурге, на Крестовском острове, был оборудован первый специальный стенд для стрельбы по голубям. Увлекались этим видом стрельбы состоятельные люди, которые могли позволить себе это достаточно дорогое развлечение. В начале девяностых годов стеновой стрельбой по тарелочкам занимались уже в нескольких больших городах. Соревнования проводились на примитивно оборудованных стендах с использованием несложных метательных машинок, первые образцы которых были привезены из-за границы. Метательные машинки устанавливались на досках, укреплявшихся на земле с помощью кольев. Мишени изготавливались на местах из глины и песка. В конце XIX и начале XX веков стенды оборудуются почти во всех губернских российских городах.

В олимпийскую программу входят две дисциплины стеновой стрельбы: круглый стенд (скит) и траншейный стенд (трап).

Круглый стенд (англ. skeet, также употребляется транскрипция «скит») - выполняется на стрелковой площадке с 8-ми стрелковых номеров (стрелковые номера располагаются на площадке полукругом от первого до седьмого номеров, 8 номер расположен по центру между будками).

На круглом стенде мишени выпускаются двумя метательными машинками, установленными в двух будках (верхняя и нижняя) расположенных в крайних точках полукруга на расстоянии 40 метров друг от друга. До появления мишени стрелок держит ружье прикладом у пояса, выстрел по мишени производится со скидкой ружья к плечу.

Одна машинка выбрасывает мишень с высоты 3 м 05 см (высокая будка), другая с 1 м 07 см (низкая будка).

При стрельбе серии, состоящей из 25 мишеней, повторно на 1, 2, 3, 4, 5 и 6 номерах помимо одиночно летящих мишеней, выпускаются парные мишени "дуплеты" вылетающие одновременно из обеих будок во встречном направлении.

Соревнования на круглом стенде входят в программу Олимпийских игр с 1968 года.

Траншейный стенд (или трап) – площадка, на которой стрелковые номера располагаются по прямой линии, с 5-ти стрелковых номеров (специально обозначенные места, расположенные в линию, с которых стрелок производит выстрелы по мишеням). Стрельба ведется по мишеням, вылетающим поочередно из 15 метательных машинок, которые установлены в траншее под стрелковой площадкой на расстоянии 15 метров от стрелкового номера. Мишень удаляется от стрелка по трем различным траекториям полета (прямо, вправо или влево от стрелка с отклонением до 45 градусов), а также имеют различную высоту полета. Дальность заброса мишени 76 ± 1 метров. Все полеты регламентируются Правилами соревнований по стендовой стрельбе. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней. Соревнования на траншейном стенде входят в программу Олимпийских игр с 1900 года.

В олимпийскую программу входят 5 упражнений: «Трап, мужчины», «Трап, женщины», «Трап, смешанные команды», «Скит, мужчины», «Скит, женщины».

Т-125, трап 125 мишеней	046 004 1 6 1 1 Я
Т-75 + 75, трап - пара смешанная 150 мишеней	046 005 1 6 1 1 Я
С-125, скит 125 мишеней	046 015 1 6 1 1 Я

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Специфика организации физической подготовки

Программа физической подготовки по виду спорта стендовая регламентирует работу с детьми и подростками, как правило **11-17 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 3х4 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 (муниципальным) 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 «стендовая 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.	Общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона.
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 гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические 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 стендовой 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.
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 стендовой 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. Подвижные игры

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, посещение катков, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля.

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 – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражне-

ния 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 – поднятие, 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, поднятие 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 малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд 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.

Физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим повышение их функционального состояния.

Важно помнить, что игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значение, как, впрочем, и игнорировать использование для решения педагогических задач физической подготовки.

Подвижные игры распределяются не только в соответствии с возрастом, но и по видам спорта (игры с бегом, прыжками, метаниями на лыжах и пр.) Это свидетельствует о приближении игры к спортивной практике.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий.

Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и в игровых заданиях.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознавать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных).

Подбирая специальные игры, инструктор может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику. При этом очень важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы.

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

В стендовой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

Основными средствами СФП, позволяющими развивать весь комплекс необходимых стендовику качеств, являются чисто стрелковые упражнения, действия, выполняемые спортсменом на стрелковой площадке. Однако использование только стрелковых средств недостаточно. Значительного тренировочного эффекта можно достичь с помощью специально подобранных упражнений, направленных развитие определенных качеств.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость необходима для развития функциональных систем, обеспечивающих длительные и интенсивные нагрузки в течение всего тренировочного сезона. Ее развивают с помощью циклических видов спорта: ходьба, кроссы, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры. Специальная выносливость вырабатывается в процессе выполнения выстрелов на учебно-тренировочном занятии с постепенным увеличением количества принимаемых мишеней. Для более эффективного развития этого определяющего спортивный рост качества необходимо включать в тренировку выполнение элементов «выстрелов» без патрона, которые следует выполнять с большим количеством повторений: вскидка ружья, поводка, удержание ружья в различных стрелковых позициях, имитация выстрела с прице-

ливанием в разные по расположению «зоны поражения» до усталости с возобновлением действий после 2-3-минутного отдыха.

Используя метод неопредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения, для совершенствования выносливости (силовой и статической) применяются различные отягощения, выбор которых зависит от возраста, пола и подготовленности спортсмена. Это могут быть гантели, набивные мячи, эспандеры, силовые тренажеры со средними и малыми весами. Необходимо учитывать не только величину тренирующего отягощения, но количество повторов движений и темп их выполнения. В стендовой стрельбе неопредельным отягощением является ружье. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления *некоторого* утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняя упражнения с околопредельным отягощением. Околопредельные и предельные отягощения нельзя применять в работе с начинающими спортсменами и со слабоподготовленными, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Использование значительных отягощений связано с большим напряжением мышц, что снижает способность к произвольному расслаблению, столь необходимому в паузах между выстрелами. Применение этого метода требует большой осторожности. Достаточно часто используются изометрические (статические) упражнения, выполнение их характеризуется напряжением мышц при отсутствии движений, а усилия спортсмена направлены, как правило, на неподвижный предмет. Примером может служить удержание в неподвижном состоянии различных тяжестей и в том числе ружья. В каждом упражнении следует выполнять от 5 до 20 максимальных напряжений, паузы между которыми 10-20 с. На тренировке выполняются 3-5 упражнений до появления усталости.

Использование изометрических упражнений позволяет сократить время, затрачиваемое на силовую подготовку во время учебно-тренировочного занятия. Они могут выполняться в любой обстановке, даже дома, многие упражнения не требуют специального инвентаря. Развивая силу, изометрические упражнения положительно влияют на технику. Однако они не могут полностью заменить обычные, динамические движения, а лишь дополняют их.

Статическая выносливость – это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 10-15 с. Внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий. Стендовая стрельба включает элементы статической работы мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие» непосредственно перед выполнением выстрела, долж-

ны быть подготовлены к статической работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут произвольно «подергиваться», дрожать.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость определяется как психическими, так и физическими факторами: умением распределять и концентрировать внимание, способностью быстро ориентироваться, усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой сил и времени, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия. Для стендовиков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна.

Для развития ловкости большое значение имеют совершенствование восприятия своих движений в пространстве и времени, чувство равновесия, рациональное чередование напряжения и расслабления, которые определяют высокое техническое мастерство спортсменов-стендовиков. Широко применяются различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны и связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие его на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов, и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага;
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности спортсменов и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предла-

гаемых упражнений у обучаемого возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними – уверенность в себе.

Быстрота – это способность:

- мгновенно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;

- выполнять движение в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В стендовой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на появление мишени и скорости выполнения выстрела.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом *необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование*. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть сконцентрировано и направлено на ожидаемый сигнал к действию (вылет мишени).

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократно повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты выполнения действия-выстрел – многократное безупречное повторение каждого из элементов техники и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна. Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями.

Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координированность – способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины: «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»; как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;

- установки на повышение «чувства пространства, времени, точности мышечных ощущений».

Повышенная координационная сложность – основное требование к упражнениям, используемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования *статического равновесия*, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры.

Произвольное мышечное расслабление – это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять во время пауз неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц, от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком на столько, чтобы он мог регулировать их состояние во время работы и отдыха, изменяя степень напряжения и расслабления. При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем

раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

3.4. Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Понятие о технике.

1) Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
 - прямым, левым, правым с разными углами возвышения;
 - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
 - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения, постепенный переход к более сложным;
 - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
 - дыхание

2) Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП; поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения, постепенный переход к более сложным; управлении спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

Примечание: при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.

3) Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном.

4) Разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые»), патроном.

5) Освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких - либо других групп мышц.

6) Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

7) Овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела - недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнение выстрелов без патрона, с патроном.

8) Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;
- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
- выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;
- выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби, и стандартными;

9) Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- контрольная стрельба (зачет по технической подготовленности).

Успех обучения определяется в значительной мере тем, насколько 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 учебно-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 обучения и 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 учебно-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 инструктором 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, создаётся «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 предпочитает 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

Целью проведения мастер-класса является демонстрация лучших достижений тренера (или спортсмена) как подлинного мастера в своей области. Мастер-класс на сегодняшний день – это одна из самых эффективных форм обучения и получения новых знаний. Основные преимущества мастер-класса – это уникальное сочетание индивидуальной работы, возможность приобретения и закрепления практических знаний и навыков, повышение спортивного мастерства. Мастер-классы – это своеобразные курсы повышения квалификации.

Проведение мастер-класса в современных условиях позволяет раскрыть личную индивидуальность, потенциал, продемонстрировать достижения и новые возможности в спорте. Непосредственное общение ведущих спортсменов Краснодарского края с юными спортсменами позволяет передавать «из рук в руки» все самое ценное, что достигнуто многолетней практикой, поделиться своим «золотым запасом» с начинающими.

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 учреждения предусмотрены физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия для спортсменов, осваивающих программу физической подготовки по виду спорта стендовая стрельба, в том числе:

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

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

Специально организованные физкультурные 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 стендовая стрельба

К основным средствам обучения относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков занимающихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению движений, необходимых на занятиях с тяжестями.

К общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыков стендовой стрельбы и совершенствования отдельных элементов техники.

Специальные упражнения применяются для совершенствования техники упражнений путем устранения избыточных движений и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

Кроме того, в спортивной тренировке используются и дополнительные средства: тренажеры, разнообразные средства ускорения восстановительных процессов, средства обеспечения наглядности и т.д.

Использование технических средств в тренировке

Современный профессиональный спорт – это органическое сочетание медико-биологических, информационных и электронных технологий, использование которых обеспечивает высокие и стабильные результаты.

Использование новейших технологий в тренировочном процессе при правильном и регулярном использовании может стать необходимой основой для обретения самого главного в стендовой стрельбе навыка – навыка контролируемого зрительного восприятия вылета и полета мишени.

Аналитические стрелковые тренажеры – это новейшие технологические комплексы. Одним из основных свойств стрелкового тренажера является высокий уровень информативности. Вся аналитическая информация обеспечена точными математическими расчетами. Используемая математическая модель выстрела определяет и положение каждой отдельной дробины и общее количество дроби, попавшей в цель. Схема стрелковой площадки каждой из представленных в тренажере стрелковых дисциплин (ТРАП, СКИТ), скорость, траектория движения целей и т.п. соответствуют техническим правилам, определяемым Международ-

ной федерацией стрелкового спорта (ISSF). Запуск мишеней осуществляется или голосовой командой стрелка или нажатием клавиши ПРОБЕЛ.

Работа на тренажере и реальная стрельба должны дополнять друг друга. При работе на тренажере:

- отсутствует отдача, что способствует начинающим спортсменам быстрее овладеть всей последовательностью двигательных элементов выстрела;

- относительная затемненность помещения тренажерного зала, помогает сосредоточиться на технике выполнения выстрела и учиться концентрироваться в момент подачи мишени, отрабатывая самый сложный элемент техники – *визуальное восприятие мишени и управление им*.

В основу работы на тренажере положена классическая методика подготовки стендовых стрелков.

Соблюдение принципов: от простого – к сложному», «постепенность и последовательность», «многократность повторов», расчленение сложных действий на простые движения, а также обучение правильной работе глаз – это путь к решению задач с помощью тренажера.

Недостатки работы на тренажере:

- относительная сложность управления тренажером;
- возможность работать только 1 спортсмену;
- для каждого спортсмена требуются индивидуальные настройки в установочном меню, что «съедает» некоторый объем тренировочного времени;
- система освещения требует от стрелка визуальной адаптации;
- для отработки разных элементов техники стрельбы нужно внимательно выбирать фоновые заставки с учетом индивидуальных особенностей восприятия спортсмена, ее скорость, цвет, освещенность экрана.

На сегодняшний день аналитический стрелковый тренажер – единственная в своем роде технология, позволяющая освоить, помимо базовой техники, основополагающее действие в стендовой стрельбе – правильное управление восприятием мишени, связанное с последовательностью взаимодействия центрального и периферического полей.

3.10. Требования мер безопасности в условиях проведения занятий ***Общие требования безопасности при занятиях стендовой стрельбой:***

При проведении занятий по стендовой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;

- формирование у спортсменов прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;

- воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения спортсменов;

- контроль со стороны тренеров за действиями спортсменов на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;
- высокие требования к дисциплине стендовиков непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения;
- предупреждение возможности хищения оружия;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

- соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а также на стрелковых и спортивных площадках;
- контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям при проведении занятий на открытых площадках;
- использование при стрельбе наушников-антифонов, а вне площадок – затычек различных типов: «беруши» и другие средства.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами возлагаются на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Спортсмены-стендовики обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:

- появляться в зоне огня;
- выходить на стрелковую площадку без инструктора;
- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;
- пользоваться случайно найденными патронами;
- трогать чужие оружие и патроны;
- заходить в траншеи, будки, помещение оператора;
- заглядывать в окно вылета мишени;
- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;
- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;
- стрелять по птицам, животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным оружием;
- оставлять оружие без присмотра;
- проворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядке, осечке, а также при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения инструктора;

- находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;
 - оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;
 - продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
 - перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.
- При звуках предупреждающего сигнала из будок стрелков обязан сразу же открыть ружье.

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 стендовой 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стендовая стрельба.

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:

«ОТЖИМАННИЕ» 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 бёдер (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

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для девочек 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	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

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для юношей 12 лет и младше					
	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

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для девочек 12 лет и младше					
	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 занимающихся.

Могут использоваться следующие испытания (тесты):

Для контроля за изменением силы и силовой выносливости:

- подтягивание в висе на перекладине на количество раз;
- удержание ружья на вытянутой правой, левой руке (хват за шейку приклада) на время;
- лазание по канату или шесту без помощи ног на дальность или на время.

Для контроля за общей выносливостью:

- бег на дистанцию 1000-3000 м;
- плавание на дистанцию 100-400 м.
- прыжки со скакалкой

Для контроля технической подготовленности:

- стрельба по заданию;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;

В основу испытаний могут быть также положены нормативы комплекса ГТО, соответствующие данным возрастным группам спортсменов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003.
2. *Артамонов М.* Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. *Бурденко А.А.* Стрельба на круглом стенде. – М.: ФиС, 1956.
5. *Бурденко А.А.* Спортивная стрельба влет. – М.: ФиС, 1956.
6. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
7. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
8. *Володина И. С.*, Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
9. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
11. *Крейцер Б.А.* Стрельба на траншейном стенде. – М.: ФиС, 1976.
12. *Поляков М.И.* Стрельба влет. – М.: Воениздат, 1973.
13. *Поляков М.И.* Стрельба по летящим мишеням. – М.: ФиС, 1984.
14. *Пономарев П.Д.* Прикладная баллистика для стрелка. – М.: Воениздат, 1939
15. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2007.
16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
17. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.