## 

## 

## Аннотация

## Дополнительная предпрофессиональная программа включает и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по пулевой стрельбе, утвержденный приказом Министерства спорта России от 19.01.2018 года № 35. Программа по пулевой стрельбе разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта России, а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей популевой стрельбе, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики, представлены контрольные нормативы.

**Исходные данные:**

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

**Содержание программы**

|  |
| --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы………………………… 4    **I. Уровневая дифференциация программы……………………………5**  **II. Комплекс основных характеристик программы:…………………5**  Пояснительная записка…………………………………………………….5  Содержание программы:…………………………………………………..9 |
| 2.1. Учебный план ………………………………………………………....9 |
| 2.2. Нормативная часть программы ……………………………………...10 |
| 2.3. Методическая часть программы:…………………………………….15  *- Содержание образования на базовом уровне*………………………….16  *- Содержание образования на углубленном уровне*…………………….20  *- Охрана труда и техника безопасности*………………………………..28  *- Антидопинговые мероприятия*…………………………………………34  *- Восстановительные мероприятия*……………………………………..34  *- Психологическая подготовка*…………………………………………...38  *- Методы и особенности отбора одаренных детей*…………………....44  *- Воспитательная и профориентационная работа*……………………..47 *Перечень тренировочных сборов*…………………………………………50  - *Влияние физических качеств и телосложения на результативность..*51  2.4. Планируемые результаты…………………………**…………………..51** |
| **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**  3.1. Календарный учебный график………………………………………52  3.2. Условия реализации программы…………………………………… 53  3.3.Формы аттестации…………………………………………………….55  3.4. Оценочные материалы……………………………………………….56  3.5. Аттестация. Система контроля и зачетные требования……………56  3.6. Методическое обеспечение программы…………………………….66 |
| Перечень информационного обеспечения………………………………76 |

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04. 09. 2014 года № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11. 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки популевой стрельбе, утвержденный приказом Министерства спорта России от 19. 01. 2018 года № 35;
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».

**Уровень сложности**представляемой предпрофессиональной программы по пулевой стрельбе – ***базовый и углубленный*,**так как задачи программы предусматривают освоение основ физической культуры и избранного вида спорта – пулевой стрельбы из пневматического оружия (винтовка и пистолет). У обучающихся формируются знания, умения и навыки по этому виду спорта, способствующие профессиональной ориентации и самоопределению, успешной адаптации к жизни в обществе.

**Пояснительная записка**

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена возможностью решения проблемы укрепления, прежде всего, психологического здоровья детей и молодежи, так как при занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы – дети приобретают навыки обращения с оружием, особенно мальчики, так как, в большинстве своем, они будущие охотники и воины. Пулевая стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. У обучающихся при занятии пулевой стрельбой развиваются: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

***Характеристика вида спорта.*** Отличительной особенностью этого вида спорта является то, что пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим и психологическим способностям спортсмена. Спортивная пулевая стрельба (винтовка и пистолет) – это эмоциональный, психологический вид спорта. По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности спортивная пулевая стрельба стоит на высоком уровне и предъявляет повышенные требования к функционированию всех систем организма. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, эмоционально-устойчивой центральной нервной системы (ЦНС), развитого вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Во время занятий и соревнований у обучающихся воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий, так как для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы. Особое внимание в освоении программы должно уделяться технике безопасности в обращении с оружием. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у  спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако, такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонких и точных координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

***Основная цель программы:***формирование физически развитой и нравственной личности обучающегося и устойчивой мотивации к занятиям пулевой стрельбой.

## *Основные задачи программы:*

## - укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- формировать навыки гигиены, адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

## - формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и избранного вида спорта – пулевой стрельбе;

- выявлять одаренных детей, создавать условия для их физического воспитания и личностного развития;

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для пулевой стрельбы.

***Программа адресована*** обучающимся 9-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения специальных навыков и достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе: для базового уровня – мин. 8 макс. 15 человек, для углубленного – мин. 6 макс. 10.

***Объем и срок освоения программы:***  система многолетней подготовки включает два уровня сложности программы – ***базовый*** (этап начальной подготовки) продолжительностью 2 года и ***углубленный*** - тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 4 года, общий срок обучения по программе – 6лет**.**

Количество часов в год для ***базового*** уровня: 1 год обучения – 252 часа, 2 год обучения – 378 часов; для ***углубленного*** уровня: 1 год обучения – 504 часа, 2 год обучения – 588 часов, 3 год обучения – 672 часа, 4 год обучения – 840 часов, количество учебных недель – 42.

***Основными формами*** обучения являются:

*-* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль физической и технической подготовленности*.*

***Режим занятий:*** количество часов в неделю для ***базового*** уровня: первый, год обучения –6; второй – 9; для ***углубленного***уровня: первый год обучения – 12; второй – 14; третий - 16, четвертый - 20; продолжительность одного занятия для ***базового*** уровня: первый год обучения – 2 часа; свыше года - 3 часа; для ***углубленного***уровня – 3-4 часа.

Выполнение требований к ***результатам реализации программы*** дает основание для зачисления обучающегося на следующий уровень (этап) спортивной подготовки:

***Базовый уровень*** *(этап начальной подготовки):* - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

***Углубленный уровень*** *(тренировочный этап):*

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Учебный план. «Пулевая стрельба» (42 недели в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | ***Уровни сложности программы*** (этапы подготовки) | | | | | | | | | | | |
| ***Базовый***  (начальная подготовка) | | | ***Углубленный***  (тренировочный этап) | | | | | | | | |
| **Модули (годы обучения)** | | | | | | | | | | | |
| (годы обучения/кол-во часов в неделю) | | | | (годы обучения/кол-во часов в неделю) | | | | | | | |
| 1 год/  **6 час.** | | 2 год/  **9 час.** | | 1 год/  **12час.** | | 3 год/  **14 час.** | | 4 год/  **16 час.** | | 5 год/  **20 час.** | |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | - | | - | | 15 | | 20 | | 22 | | 30 | |
| 2. Общая физическая подготовка | 120 | | 108 | | 100 | | 100 | | 90 | | 90 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 66 | | 114 | | 140 | | 170 | | 180 | | 210 | |
| 4. Техническая подготовка | 28 | | 95 | | 160 | | 195 | | 200 | | 250 | |
| 5. Тактическая подготовка | - | | - | | 16 | | 20 | | 30 | | 60 | |
| 6. Психологическая подготовка и воспитательная работа | В сетку часов не входит | | | | | | | | | | | |
| 7.Инструкторская и судейская практика | 4 | 8 | | | | 15 | | 20 | | 50 | | 80 |
| 8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | В сетку часов не входит | | | | | | | | | | | |
| 9. Тренировочные мероприятия (сборы) | 18 | 20 | | | | 25 | | 25 | | 30 | | 30 |
| 10. Аттестация. Контрольные испытания. | 6 | 8 | | | | 8 | | 8 | | 10 | | 10 |
| 11. Участие в соревнованиях | 10 | 25 | | | | 25 | | 30 | | 60 | | 80 |
| **Всего:** | **252** | **378** | | | | **504** | | **588** | | **672** | | **840** |

**2.2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

***Продолжительность уровней сложностей (этапов) спортивной подготовки, возраст для зачисления и количество лиц, проходящих подготовку***

***в группах по виду спорта "Пулевая стрельба"***

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни сложности программы***  (этапы спортивной подготовки) | Продолжительность уровней сложности программы | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц  (человек) |
| ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | 2 | 9 | 8-15 |
| ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап) | 4 | 11 | 6-10 |

***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам***

***спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки***

Таблица2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Предметные области*** | ***Уровни*** ***сложности программы*** (этапы спортивной подготовки) | | | |  |
| ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | | ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 45-52 | 33-42 | 16-24 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28-36 | 30-38 | 30-36 | 25-32 |
| Техническая подготовка (%) | 12-15 | 25-35 | 35-45 | 45-52 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 3-5 | 4-6 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |

***Планируемые показатели соревновательной деятельности***

Таблица3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивных  соревнований | ***Базовый уровень***  (этап начальной  подготовки) | | ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап - этап спортивной специализации) | |
|  | До года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 3-6 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 2-4 | 2-4 |
| Подготовительные | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 |

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (42 недели в год)***

Таблица4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | ***Базовый уровень***  (этап начальной подготовки) | | ***Углубленный уровень***  (тренировочный этап) | | | |
|  | 1год | 2 год | 1год | 2 год | 3год | 4 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 |
| Общее количество часов в год | 252 | 378 | 504 | 588 | 672 | 840 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 126 | 126-168 | 126-168 | 168-210 | 168-210 |

**Структура годичного цикла тренировочного процесса**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы). Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки особенно в первый год занятий. Большой годичный макроцикл содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовки к ним планируется в 3 этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными. В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования , и в предсоревновательных микроциклах задачи подготовки решаются только специализированными средствами используя технику дзюдо.

***Подготовительный период***

*Общеподготовительный этап* состоит из двух мезоциклов: втягивающего (1 -2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 34-36, 36-42 недели).

Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 3 день | физическая подготовка  техническая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | физическая подготовка  техническая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Специально-подготовительный этап* (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 36-42 недели) состоит из шести базовых развивающих мезоциклов:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовка  индивидуальная подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  календарная или контрольная игра  восстановительные мероприятия и теория |
| 7 день | отдых |

*Предсоревновательный этап* включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 32-34, 36-42 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных схваток без специальной подготовки и снижения нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке спортсменов , на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

***Соревновательный период***

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 34-36, 36-42 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Направленность занятий в* *подводящих микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | технико-тактическая подготовка  контрольная игра  теоретическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Соревновательные микроциклы* (7,13,20, 31, 34, 36, 42) включают в себя календарные соревнования с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8,14,21, 32, 34, 36, 42).

*Направленность занятий* *в восстановительных микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | технико-тактическая подготовка  индивидуальная подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  игровая подготовка |
| 7 день | отдых |

***Переходный период***

В переходном периоде подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

**Медицинское обследование на всех уровнях (этапах) подготовки**

***Базовый уровень*** (группы начальной подготовки).Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследова­ния позволяют контролировать переносимость тренировочных и со­ревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

***Углубленный уровень* (**тренировочные группы).На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углублен­ных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское об­следование проводится по программе диспансеризации. Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков пе­ренапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Теку­щее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с исполь­зованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им трениро­вочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

**2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

***Задачи базового уровня обучения*** *( этап начальной подготовки):*     - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование теоретических знаний и практических умений по физической культуре и пулевой стрельбе;  
     - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;  
     - овладение основами техники и тактики пулевой стрельбы;  
     - укрепление здоровья спортсменов;  
     - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Содержание образования на ***базовом уровне*** обучения в соответствии с учебным планом

| **Наименование разделов, тем программы, средств подготовки** | ***Базовый уровень*** | |
| --- | --- | --- |
| Годы обучения  (***модули)*** | |
| До года | Свыше года |
| **Теоретическая подготовка**  1.федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе на базовом уровнене предусмотрена теоретическая подготовка.  **Практическая подготовка:**  ***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки. | | |
| **2. Общая физическая подготовка** | | |
| - ***Сила***: висы, упоры, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели);  - ***Гибкость:*** наклоны, стретчинг;  ***Быстрота:*** бег, кардиотренировка, плавание;  ***Ловкость:*** игры на внимание, настольный теннис;  ***Выносливость:*** упражнения для развития силы рук и опорно-двигательного аппарата;  - одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки);  - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий;  - ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) | **+** | **+** |
| **3.Специальная физическая подготовка (СФП)**  ***Стрелковые упражнения*** являются основными средствами СФП. | **+** | **+** |
| ***Выносливость:***  - используют различные упражнения или виды спорта циклического характера: легкая атлетика, плавание, греблю, езду на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д. | **+** | **+** |
| ***Силовая выносливость в статическом режиме:***  - способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела – нужно многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания. Внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий. | **+** | **+** |
| - ***Координация***: 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 - появление мишени);  - выполнение действия - выстрел – многократное безупречное повторение каждого из элементов техники и выстрела в целом. Для обеспечения выполнения выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и скоординирована. | **+** | **+** |
| **4. Техническая подготовка**   1. ***Освоение техники выполнения выстрела:*** | **+** | **+** |
| * - освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; * - освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»; * - освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; * - освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени; * - освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; * - освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени; * - освоение прицеливания с диоптрическим и оптическим прицелами; * - освоение управления спуском (плавность, «неожиданность», автономность); * - освоение приемов дыхания. |  |  |
| **5. Тактическая подготовка** | | |
| на базовом уровнене предусмотрена тактическая подготовка федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе. | | |
| **6. Психологическая подготовка и воспитательная работа** | | |
| - развитие логического мышления |  | **+** |
| - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия | **+** | **+** |
| - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи | **+** | **+** |
| - развитие спортивного интеллекта |  | **+** |
| - развитие специализированных психических функций |  | **+** |
| - развитие психомоторных качеств | **+** |  |
| - развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** |
| - формирование способностей к самоконтролю и саморегуляции |  | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** | **+** | **+** |
| - формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости |  |  |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке |  |  |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) |  |  |
| ***Управление нервно - психическим восстановлением организма после соревнований:*** |  | **+** |
| - снятие нервно-психического напряжения |  |  |
| - восстановление работоспособности и поддержание спортивной формы после тренировок, соревновательных нагрузок |  |  |
| - развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению |  |  |
| **7. Инструкторская и судейская практика** | | |
| *Инструкторская практика:* |  |  |
| - проведение разминки на занятии | **+** | **+** |
| - помощь педагогу при проведении учебных занятий ОФП |  | **+** |
| - знание правил ведения и обработки технических протоколов |  | **+** |
| - участие в организации и проведении соревнований |  | **+** |
| **8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | | |
| ***Педагогические средства:*** | **+** | **+** |
| - педагогические средства внушения |  |  |
| - упражнения на релаксацию |  |  |
| - переключение на другой вид спортивной деятельности |  |  |
| ***Гигиенические средства:*** | **+** | **+** |
| рациональный режим дня и питания. |  |  |
| витаминизация |  |  |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. |  |  |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | **+** | **+** |
| - витаминизация |  |  |
| - физиотерапия |  |  |
| - гидротерапия |  |  |
| - все виды массажа |  |  |
| **9.Тренировочные мероприятия (сборы)** |  |  |
| - тренировочные сборы в каникулярный период |  | **+** |
| **10. Аттестация (контрольные испытания)** |  |  |
| ***Промежуточная аттестация*** – ежегодно (в начале и в конце учебного года)  ***Итоговая аттестация*** – в конце второго года обучения (июль - август):  - тестирование теоретических знаний;  - тестирование физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов (66 с.) | **+** | **+** |
| **11. Участие в соревнованиях** |  |  |
| Контрольные | - | 3-6 |
| Отборочные | - | - |
| Подготовительные | - | 2-4 |
| Основные | - | - |

**Содержание образования на *углубленном уровне* обучения в соответствии**

**с учебным планом**

***Задачи углубленного уровня обучения (****тренировочный этап - этап спортивной специализации):*

  - совершенствование теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
 - развитие специальных физических качеств;  
 - повышение уровня функциональной подготовленности;  
 - накопление соревновательного опыта.

| **Наименование разделов, тем программы, средств**  **подготовки** | **Модули**  (годы обучения**(**) | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Теоретическая подготовка**  **1.Теория и методика физической культуры и спорта** | | | | |
| ***Физическая культура человека и общества:***  Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. | + |  |  |  |
| История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта. Права и обязанности спортсмена. |  | + |  |  |
| Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх. |  |  | + | + |
| ***Гигиенические требования к занимающимся спортом – знания, умения и навыки гигиены:***  Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения. Гигиенические требования к одежде и обуви. | + | + | + | + |
| Личная гигиена юного спортсмена. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Средства закаливания. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе. | + | + | + | + |
| Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. |  | + | + | + |
| ***Режим дня и основы здорового питания:***  Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика. | + | + | + | + |
| Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. | + | + | + | + |
| Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика. |  |  |  |  |
| ***Основы здорового образа жизни человека. Профилактика заболеваемости* *и травматизма в спорте:***  Знание основ здорового образа жизни. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте. Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. | + | + | + | + |
| Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях. |  | + | + | + |
| Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Меры личной и общественной профилактики травматизма. | + | + | + | + |
| Техника безопасности на занятиях | + | + | + | + |
| ***Основные теоретические сведения по пулевой стрельбе:***  История развития пулевой стрельбы. Соревнования по пулевой стрельбе. Особенности тренировки, профилактика травматизма в пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. | + | + | + | + |
| ***Разбор и изучение особенностей пулевой стрельбы:***  - меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление). Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Марки патронов и пневматических пулек. Осечки, причины, устранение (повторение).  Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).  Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение). Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).  Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя». Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Уточнение понимания сути явлений: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); сохранение рабочего состояния во время и после выстрела». Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»). Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).  Права и обязанности спортсменов. Нормативно-правовая база пулевой стрельбы. Принципы специализированной тренировки. Программа подготовки к соревнованиям, психологическая подготовка. Предупреждение травматизма. | + | + | + | + |
| Техника и тактика пулевой стрельбы. Самоконтроль. Контроль соревнований и их анализ. Инструкторская и судейская практика. Методы восстановления организма. Особенности травматизма при занятиях пулевой стрельбой. | + | + | + | + |

**Практическая подготовка:**

**Физическая подготовка** **(общая и специальная)** обучающихся в группах пулевой стрельбы изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки,

это:

- интервалы отдыха

- характер отдыха

- количество повторений

- продолжительность нагрузки

- интенсивность нагрузки.

| **Наименование разделов, тем программы, средств**  **подготовки** | **Модули**  (годы обучения**(**) | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2. Общая физическая подготовка** | | | | |
| - ***Сила***: висы, упоры, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели);  - ***Гибкость:*** наклоны, стретчинг;  ***Быстрота:*** бег, кардиотренировка, плавание;  ***Ловкость:*** игры на внимание, настольный теннис;  ***Выносливость:*** упражнения для развития силы рук и опорно-двигательного аппарата;  - одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки);  - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий;  - ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)  - одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) | **+**  +  +  +  + | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  +  +  +  + | **+**  +  +  +  + |
| **3.Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| ***Стрелковые упражнения*** являются основными средствами СФП.  ***Выносливость:***  - используют различные упражнения или виды спорта циклического характера: легкая атлетика, плавание, гребля, езда на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д. | +  + | +  + | +  + | +  + |
| ***Силовая выносливость в статическом режиме:***  - совершенствование способности стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела – нужно многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания. Внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий. | + | + | + | + |
| ***Координация:***  - совершенствование психологических установок 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 - появление мишени;  - выполнение действия - выстрел – многократное безупречное повторение каждого из элементов техники и выстрела в целом. Для обеспечения выполнения выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должны быть хорошо освоены и скоординированы. | + | + | + | + |
| **4. Техническая подготовка** | | | | |
| ***Совершенствование техники выполнения выстрела:*** | + | + | + | + |
| * - изготовка и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; * - изготовка и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»; * - изготовка и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; * - изготовка и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени; * - совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; * - совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени; * - совершенствование управления спуском (плавность, «неожиданность», автономность)   - выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования - зачет по технической подготовленности |  |  |  |  |
| **5. Тактическая подготовка** | | | | |
| * - совершенствование приемов дыхания. * - развитие концентрации внимания   - практические стрельбы на укороченных и полной дистанциях:  - по белому листу и мишени;  - на «кучность» и точность.  - расчет и внесение поправок  - контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + |
| **6. Психологическая подготовка и воспитательная работа** | | | | |
| ***Общая психологическая подготовка и воспитание личностных качеств*** | + | + | + | + |
| - развитие логического мышления |  |  |  |  |
| - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия |  |  |  |  |
| - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи |  |  |  |  |
| - развитие спортивного интеллекта |  |  |  |  |
| - развитие специализированных психических функций |  |  |  |  |
| - развитие психомоторных качеств |  |  |  |  |
| - развитие волевых и нравственных качеств |  |  |  |  |
| - формирование способностей к самоконтролю и саморегуляции |  |  |  |  |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** | + | + | + | + |
| - формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости |  |  |  |  |
| - формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке |  |  |  |  |
| - формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) |  |  |  |  |
| ***Управление нервно - психическим восстановлением организма после соревнований:*** | + | + | + | + |
| - снятие нервно-психического напряжения |  |  |  |  |
| - восстановление работоспособности и поддержание спортивной формы после тренировок, соревновательных нагрузок |  |  |  |  |
| - развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению |  |  |  |  |
| **7. Инструкторская и судейская практика** |  |  |  |  |
| *Инструкторская практика:* | + | + | + | + |
| - проведение разминки на занятии |  |  |  |  |
| - помощь педагогу при проведении учебных занятий ОФП |  |  |  |  |
| - знание правил ведения и обработки технических протоколов |  |  |  |  |
| - участие в организации и проведении соревнований |  |  |  |  |
| - выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела |  |  |  |  |
| ***Судейская практика:*** шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера | + | + | + | + |
| **8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | | | | |
| ***Педагогические средства:*** | + | + | + | + |
| - педагогические средства внушения |  |  |  |  |
| - упражнения на релаксацию |  |  |  |  |
| - переключение на другой вид спортивной деятельности |  |  |  |  |
| ***Гигиенические средства:*** | + | + | + | + |
| рациональный режим дня и питания. |  |  |  |  |
| витаминизация |  |  |  |  |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. |  |  |  |  |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | + | + | + | + |
| - витаминизация |  |  |  |  |
| - физиотерапия |  |  |  |  |
| - гидротерапия |  |  |  |  |
| - все виды массажа |  |  |  |  |
| **9.Тренировочные мероприятия (сборы)** |  |  |  |  |
| - тренировочные сборы в каникулярный период | + | + | + | + |
| **10. Аттестация (контрольные испытания)** |  |  |  |  |
| ***Промежуточная аттестация*** – ежегодно (в начале и в конце учебного года)  ***Итоговая аттестация*** – в конце второго года обучения (июль - август):  - тестирование теоретических знаний;  - тестирование физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов (66 с.) | + | + | + | + |
| **11. Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |
| Контрольные | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Отборочные | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Подготовительные | 3-6 | 3-6 | 4-7 | 4-7 |
| Основные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |

**ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММЕ**

**Охрана труда и техника безопасности**

***Общие требования охраны труда***

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в спортивном зале (тире), согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ, который открывается за 5 мин до начала занятий, вход разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Занимающиеся, опоздавшие к началу занятий, на тренировку не допускаются. Установка и перенос снарядов в зале осуществляется только по указанию тренера - преподавателя. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Пулевая стрельба объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Чтобы избежать травматизма во время занятий, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

* места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке;
* перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки;
* следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.

Занятия должны проводиться с учетом возрастных особенностей и двигательной подготовленности обучающихся.

Обеспечение мер безопасности достигается выполнением следующих основных правил:

* тренировочные занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил;
* участники должны снять все украшения (кольца, цепочки, браслеты, и др.), ногти у них на руках должны быть коротко острижены;
* на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера;
* пол должен быть чисто вымытым и сухим;
* все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены;
* тренировочные стрельбы должны проходить в соответствии с правилами;
* занятия должны проводиться под руководством тренера-преподавателя.

***Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.***

Травмы по причине недочетов в организации занятий и соревнований в различные годы составляют от 5 до 10 % всех спортивных травм. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм. Они могут быть связаны с проведением занятий в отсутствие тренеров-преподавателей, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится слишком много занимающихся.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

* соблюдение возрастных норм начала специализации в пулевой стрельбе и допуска к соревнованиям;
* участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;
* правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;
* участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих пулевой стрельбе;
* должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;
* о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения;
* при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

***Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий, обеспечивающих удобство и безопасность***

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя, прежде всего, характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление.

Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяет эффективность физического воспитания и самое главное - безопасность жизни и здоровья детей и молодежи.

## *Правила стрельбы из пневматического оружия*

Пневматическое оружие – это замечательный вариант научиться стрелять, при этом не испытывая дискомфорта такого как сильная отдача, присущая огнестрельному оружию. Этот факт позволяет сконцентрироваться исключительно на прицеливании и удовольствии от стрельбы. Но, тем не менее, не стоит забывать, что это все-таки оружие и правила стрельбы из подобного оружия никто не отменял, также как и технику безопасности. Отработка техники стрельбы из пневматического оружия, чаще всего проходит в тире, по неподвижным целям или на природе по банкам, которые вы или ваши друзья подбрасывают в воздух. Конечно, хочется почувствовать себя ассом в стрельбе и стрелять навскидку, но если вы на начальной стадии обучения, то лучше подобные «фокусы» отложить на более поздний период. Но главное стоит помнить, что техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия – это свод правил, придуманных не просто так, а скрупулезно созданные более опытными стрелками для новичков, желающих постичь премудрости стрельбы.

При проведении стрельб из пневматического оружия не зависимо от того заряжено оно или нет, обращаться с ним необходимо как с взведенным, то есть максимально осторожно и внимательно. Следите, чтобы оружие никогда не было направлено в ту сторону, в которую вы не думаете стрелять, ну и само собой не цельтесь в людей даже в шутку, даже если оружие не заряжено. Лучше всего всегда его держать направленным в сторону мишеней или вверх при передвижениях по стрельбищу.

  При стрельбе из оружия не стоит держать палец на курке. Касаться и нажимать на спусковой крючок необходимо только после того как осуществлен прицел. До этого момента, палец лучше всего держать на скобе, предохраняющей курок от случайного нажатия. К тому же правила [стрельбы из пневматики](http://pnevmo-guns.ru/strelba_iz_pnevmaticheskogo_oruzhiya/) рекомендуют и настаивают на том, что заряжать и взводить оружие, необходимо только после выхода на огневой рубеж. Перед тем как произвести выстрел, учитывайте траекторию полета, чтобы при промахе или рикошете, пуля не могла навредить ни вам, ни окружающим.

 Некоторые пневматические винтовки оснащены [оптическим прицелом](http://pnevmo-guns.ru/opticheskie-priceli-dlia-pnevmatiki/), поэтому стоит помнить, что горизонт ствола находится ниже оси прицела, а это может привести к попаданию пули в предметы которые расположены очень близко (чуть ниже ствола) и не видны из оптического прицела. Ну и, конечно же, не касайтесь окуляра бровью, так как при отдаче возможна, пусть не сильная, но травма глаза или брови.

  Техника безопасности при проведении стрельб на расстоянии менее 10 метров подразумевает использование защитных очков, которые очень часто идут в комплекте с купленным оружием.  Не стоит оставлять оружие без присмотра, а также держать его заряженным или взведенным просто так. Не передавайте его другим людям с целью подержать пока вы отлучитесь по своим делам или хлебнете воды и, естественно, не трогайте чужое оружие без ведома владельца.

 Во время передвижения по стрельбищу или тиру, в промежутках между стрельбой, оружие стоит держать в переломленном состоянии или отсоединенным магазином, но, ни в коем случае не взведенным и не заряженным.

 Непосредственно перед стрельбой, проверьте состояние оружия, а также убедитесь, что крепежные винты надежно завинчены. Воздержитесь от чистки и разборки заряженного оружия и осуществляйте подобные процедуры в специально отведенном месте.

Конечно же, всех тонкостей стрельбы невозможно узнать только по правилам, нотехника безопасности при стрельбе, описанная выше, вполне доступна для понимания и обязательно пригодится. Практика, внимательность и соблюдение элементарных правил обезопасят вас от возможных эксцессов, а усердие и любовь к оружию, обязательно сделают из вас отличного стрелка.

## *Техника безопасности при стрельбе*

Владельцам пневматического оружия обязательно следует ознакомиться с простыми, но жизненно важными правилами безопасности. Помните, что техника безопасности при стрельбе должна соблюдаться неукоснительно, только это поможет вам обезопасить себя и окружающих. Часто владельцы пневматики стреляют, чтобы развлечься, однако не следует забывать, что их оружие — совсем не игрушка, и при обращении с ним обязательно следует соблюдать правила стрельбы из пневматики, обращения с оружием и ухода за ним.

Не стоит демонстрировать пистолет при большом количестве людей, кто-то может принять ваше оружие за настоящее. Обязательно изучите все инструкции и помните, что основная масса несчастных случаев с использованием пневматики происходит из-за небрежности ее владельцев, которые выбирают неподходящие цели для стрельбы или ошибочно считают свое оружие незаряженным.

### ***Общие правила безопасности:*** техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия во многом совпадает с правилами, написанными для огнестрельного оружия.

1. Всегда относитесь к вашему пневматическому оружию так, словно оно боевое и заряженное, даже если вы уверены в обратном.

2. Ствол оружия всегда должен быть направлен в безопасную сторону — тогда даже при случайном выстреле никто не пострадает. Никогда не следует в шутку направлять оружие на человека или животных. При стрельбе из оружия уделите особое внимание цели. Помните, что при выборе мишени вы должны быть уверены, что пуля пробьет ее поверхность, а не отскочит от мишени из-за ее твердости. По этой же причине никогда не следует стрелять в воду, поскольку под водной поверхностью может находится какой-либо твердый предмет.

3. До момента, пока вы не соберетесь стрелять, ваше оружие должно находиться на предохранителе. При проведении стрельб из пневматического оружия заряжайте его только тогда, когда вы готовы стрелять, и по окончании стрельб сразу же разряжайте. Проверьте, чтобы в патроннике не оставалась пуля и оружие было снято с боевого взвода. При передаче оружия другому человеку соблюдайте предельную осторожность, лучше вообще передавать незаряженное оружие. Помните, что некоторые виды винтовок можно разрядить, только выстрелив. Из некоторых винтовок можно выстрелить вхолостую, однако холостой выстрел из ППП-винтовке может стать [причиной поломки](http://pnevmo-guns.ru/remont_pnevmaticheskogo_oruzhiya/). Уточните, как следует разряжать вашу винтовку, в инструкции по эксплуатации.

4. Когда вы берете в руки оружие, обязательно проверьте, разряжено ли оно и стоит ли на предохранителе.

5. Не прикасайтесь к спусковому крючку, если вы не собираетесь стрелять. Помните, что предохранитель — это механическое приспособление, которое может случайно подвести вас. Чаще всего случайные выстрелы происходят во время регулировки, сборки или разборки оружия. Во избежание несчастного случая выработайте привычку никогда не держать палец на спусковом крючке и нажимать на него, когда оружие стоит на предохранителе.

6. Перед началом стрельбы убедитесь, что в стволе нет посторонних предметов. Не пытайтесь очистить ствол от постороннего предмета выстрелом, для этих целей используется шомпол! Всегда держите при себе набор для чистки вашего оружия.

7. Во время стрельбы используйте специальные очки для защиты ваших глаз. Если в повседневной жизни вы носите очки для коррекции зрения, одевайте защитные очки для стрельбы поверх основных очков. Если стрельбы проходят в помещениях, может также возникнуть необходимость в защите вашего слуха при помощи специальных наушников или обычных беруш.

8. Используйте только подходящие к вашему оружию боеприпасы. Узнать правильный тип и калибр боеприпасов для вашего оружия вы можете в инструкции по эксплуатации. Помните, что никогда нельзя использовать пули повторно.

9. Будьте предельно аккуратны с неисправным оружием. Случайный выстрел из такого оружия происходит намного чаще, чем из оружия в работоспособном состоянии. Пока не выяснены и не устранены причины поломки, ни в коем случае не пытайтесь применять такое оружие для стрельбы. Не пытайтесь самостоятельно устранить проблему, ремонтом оружия должны заниматься только специалисты в службе сервиса.

10. Правильно храните ваше оружие — в сейфах или металлических ящиках, отдельно от баллонов СО2 и боеприпасов. Оружие должно быть разряжено и стоять на предохранителе. Проверьте, чтобы без вашего ведома оружием не могли воспользоваться посторонние, особенно дети. Помните, что за последствия использования оружия всегда отвечает его владелец.

11. Правильно и регулярно ухаживайте за своим оружием. Перед началом чистки пистолета убедитесь, что он стоит на предохранителе и в стволе отсутствует пуля. Затем извлеките газовый баллончик. Для очищения внешних деталей оружия используйте оружейной масло и салфетку. Смазывайте ваш пистолет после каждых 250-300 выстрелов. Для этого нанесите на направляющий затвор, кнопку для снятия щечки и рычаг прижима баллончика по паре капель оружейного масла. Ознакомиться более детально с правилами чистки вашего оружия вы сможете в инструкции к нему.

12. Не стреляйте в состоянии алкогольного опьянения. Помните, что согласно статистике, большинство случаев травм и ранений происходит именно при использовании оружия нетрезвыми людьми.

Помните, что оружие — объект повышенной опасности, и техника безопасности при проведении стрельб часто «написана кровью». Не теряйте благоразумия в любых ситуациях и всегда отдавайте себе отчет в своих действиях.

**Антидопинговые мероприятия**

В рамках статьи 26 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по дзюдо, в обязательном порядке проходят процедуру допинг - контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровней, а также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по дзюдо.

**Восстановительные мероприятия**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия, которые делятся на че­тыре группы средств: педагогические, психологические, гигиеничес­кие имедико-биологические.

***Педагогические средства*** являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстано­вительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах трени­ровочного цикла (табл.1).

***Гигиенические средства*** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам заня­тий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (табл. 26).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учиты­вать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровитель­ных лагерей в районах скальных массивов.

***Психологические средства.*** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управ­лении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на ха­рактер и течение восстановительных процессов) (табл. 2). Важное значение имеет определение психологической совместимости спорт­сменов.

***Медико-биологическая группа*** восстановительных средств вклю­чает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления. При организации питания на сборах необходи­мо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежа­ние интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физичес­ких средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практи­ке широко используются различные виды ручного и инструменталь­ного массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электрости­муляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школь­ного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства' общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением (табл. 3).

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировоч­ных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособно­сти осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-трени­ровочных группах следует избегать применения медико-биологичес­ких средств.

С ростом объема специ­альной физической подготовки и количества соревнований увеличи­вается время, отводимое на восстановление организма. Особое вни­мание при применении педагогических средств восстановления дол­жно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп ифункциональных систем, чередованию тренировочных на­грузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следу­ет применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановле­ния рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов СС и ВСМ необходимо после больших трениро­вочных нагрузок и в соревновательном периоде).

***Педагогические и гигиенические средства восстановления***

| **Рациональное планирование спортивной**  **тренировки** | **Оптимальное построение тренировочного**  **занятия** | **Ведение здорового**  **образа жизни** |
| --- | --- | --- |
| - перспективное планирование спортивной  тренировки;  - научнообоснованное планирование  тренировочных циклов;  - выбор оптимальной  структуры цикла;  - оптимальное построение тренировочных  и соревновательных микро и макроциклов;  - разнообразие средств и методов физического воспитания;  - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;  - соблюдение принципов спортивной тренировки;  - врачебно-педагогические наблюдения | - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;  -проведение в подготовительной части общей  и специальной разминки;  -наличие специальных  физических упражнений в  основной части занятия;  - соответствиенагрузки индивидуальным возможностям;  - широкое использование релаксационных,  дыхательных упражнений  и упражнений на расслабление;  — регулярность занятий,  рациональное чередование  нагрузки и отдыха, их преемственность и последова-  тельность;  — сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;  - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль | - культура учебного и производительного труда;  - культура межличностного общения  и поведения;  - культура сексуального поведения;  — самоуправление  и самоорганизация;  — организация режимов питания, сна,  - пребывания на воздухе, двигательной активности;  - соблюдение  санитарно-гигиенических требований;  — закаливающие процедуры;  - преодоление вредных привычек;  - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха |

***Психологические средства восстановления***

| **Психогигиена** | **Психопрофилактика** | **Психотерапия** |
| --- | --- | --- |
| - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;  - комфортные условия;  - разнообразие досуга;  - снижение отрицательных эмоций;  - самоконтроль;  - мотивация позитивных жизненных установок;  - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу  жизни;  - профилактика нервно-эмоцио­нального психофизио­логического напряже­ния | - профессиональная ориентация;  - профессиональный отбор;  - врачебно-педагогический контроль;  - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознанию  Межличностных конфликтов;  - компьютерные игры как средство психопрофилактики;  - специальные физические упражнения | - рациональная психотерапия посредством логического мышления;  - психическая саморегуляция;  - гипноз;  - самовнушение;  - аутогенная тренировка;  - мышечная релаксация;  - дыхательная гимнастика;  - методы саморегуляции;  - тренинг социальных  умений;  - регулирование психического состояния (врачебная  консультация, тренинг,  специальная психическая  тренировка);  - социально-психо­логический тренинг;  - психокоррекция |

***Медико-биологические методы коррекции***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-й уровень | | | | | | |
| Системы физических упражнений | Питание, витамины | Режим труда и отдыха | | Закаливание | | Очищение организма |
| 2-й уровень | | | | | | |
| Физиотерапия | Фитотерапия, фармакология | | Терапия | | Массаж | |
| Электрофорез.  Фонофорез.  Электрофорез.  Магнитотерапия.  Лазаротерапия.  Парафинотерапия.  Аудиотерапия.  Грязетерапия.  УВЧ  Ультрафиолетовое излучение. | Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций.  Тонизирующие транквилизаторы.  Противогипоксийные адаптогены. | | Мануальная терапия.  Иглотерапия.  Рефлексотерапия.  Баротерапия.  Цветотерапия.  Аэротерапия.  Гидротерапия.  Биотермотерапия.  Бальнеотерапия.  Тейпы, анастезия, блокады. | | Лечебный.  Спортивный.  Медицинский.  Косметический (ручной, аппаратный). | |

**Психологическая подготовка обучающихся**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организо­ванный, управляемый процесс реализации его потенциальных психиче­ских возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитатель­ным процессом, направленным на развитие личности путем форми­рования соответствующей системы отношений, что позволяет пере­вести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировоч­ному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного раз­вития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на форми­рование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика спортивных единоборств способствует формированию психиче­ской выносливости, целеустремленности, самостоятельности в поста­новке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

* *Вербальные (словесные средства) -* лекции, беседы, видеомотор­ная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
* *Комплексные средства -* всевозможные спортивные и психоло­гические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогичес­кие методы. Методы моделирования и программирования соревно­вательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на дости­жение определенного результата на соревнованиях и в процессе под­готовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его дея­тельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привыч­ные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной рабо­ты, направленную на формирование спортивного характера. Для создания представления о некоторых направлениях психоло­гической подготовки приводим рекомендации известного американ­ского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разби­вать средства психологической подготовки на цепь последователь­ных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер по­вышает эффективность своей деятельности.

**Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической**

**подготовки**

***Шаг первый***

*Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.*

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших спортсменов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а так­же избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

***Шаг второй***

*Научите спортсменов концентрироваться.*

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не заме­чать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных дей­ствия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а за­тем спокойно вернитесь в исходное состояние.

***Шаг третий***

*Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.* Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том - *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

***Шаг четвертый***

*Практикуйте концентрацию ежедневно.*

Учите ваших спортсменов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повто­рение поможет овладеть этой способностью.

***Шаг пятый***

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем ис­полнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

***Шаг шестой***

*Учите различию между практикой и возможной реализацией мыс­ленных команд.*

При хорошо выполненном движении спортсмен не думает о нем, а ав­томатически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спорт­смен сомневается, слишком много думает, *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

***Шаг седьмой***

*На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к ра­боте, должен расслабиться и выполнять упражнение.*

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

***Шаг восьмой***

*Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д.* Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

***Шаг девятый***

*Преподайте две главные причины стресса.*

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

***Шаг десятый***

*Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что on способен контролировать.*

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

***Шаг одиннадцатый***

*Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные вос­поминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

***Шаг******двенадцатый***

*Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.*

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спо­койным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-ни­будь нейтральное или успокаивающее.

***Шаг******тринадцатый***

*Поощряйте определенные предсоревнователъные ритуалы.*

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компак­тные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

***Шаг четырнадцатый***

*Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.*

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперни­ка обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться "а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

***Шаг пятнадцатый***

*помогайте спортсменам концентрировать свое внимание па том, что должно случиться.*Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мыс­ли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный ана­лиз того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

**Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной**

**самооценки**

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

***Шаг первый***

*Уважайте спортсменов.*

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточ­ном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

***Шаг второй***

*Избегайте сравнений.*

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чув­ство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

***Шаг третий***

*Осознавайте вашего спортсмена как личность.*

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с опреде­ленными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботи­тесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой моти­вацией, старанием и хорошими результатами.

***Шаг четвертый***

*Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.*

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проиг­рывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нужда­ются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в сорев­нованиях.

***Шаг пятый***

*Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного досто­инства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

***Шаг шестой***

*Знайте личные проблемы спортсменов* - *это позволит вам развить лучшие отношения с ними.*

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тре­нировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого ис­пользуйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, по­мочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

***Шаг седьмой***

*Обсуждайте.*

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спорт­сменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в буду­щем будут делать то же самое.

***Шаг восьмой***

*Слушайте.*

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слу­шайте.

***Шаг девятый***

*Сопереживайте вместе со спортсменом.*

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, ко­торого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

***Шаг десятый***

*Признание успехов.*

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцени­ваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполне­но» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировоч­ный день спортсмена.

***Шаг одиннадцатый***

*Будьте положительны.*

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффектив­на, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им воз­можности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хороше­го отношения.

***Шаг двенадцатый***

*Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.*

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

***Шаг тринадцатый***

*Хвалите спортсмена, критикуйте группу.*

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

***Шаг четырнадцатый***

*Имейте высокое чувство собственного достоинства.* Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсме­нам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оста­ваться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренер­ской карьеры.

**ПЛАН**

**общей психологической подготовки к соревнованиям**

| **№**  **п/п** | **Содержание подготовки** | **Частные задачи** |
| --- | --- | --- |
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

**Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях |
| 2. | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3. | Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения |

Планом могут предусматриваться методы и решения частных за­дач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения. В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий.

**Методы и особенности работы с одаренными обучающимися.**

*Одаренность* - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру). Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта различная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Особенности форм работы с одаренными детьми заключаются в определенной последовательности действий:

- *поиск, выявление* – определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата и на основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности;

- *диагностика* – определяется природная предрасположенность;

- *сопровождение* – по результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидата.

***Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью***

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

*- Принцип* *учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

- *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

- *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

*- Принцип* *участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

- *Принцип использования тренинговых методов и задани*й. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

- *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности*. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

*Спортивный отбор* - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена ком5плексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

*Спортивная ориентация* - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

***Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.***

**1. *Педагогические методы*** - позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

**2. *На основе*** ***медико-биологических методов*** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

3. С помощью ***психологических методов*** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивных соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивном состязании, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивном состязании, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

**4.** ***Социологические методы*** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

**Воспитательная и профориентационная работа.**

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

*Воспитательные средства:*

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебно-тренировочного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

система морального стимулирования;

система наставничества опытных спортсменов.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;

анкетирование обучающихся и родителей;

встречи с выдающимися спортсменами;

посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

организация чествования лучших спортсменов школы.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Основные цели и задачи** | **Сроки проведения** |
| **1** | Познавательная деятельность:  - беседы о спорте;  - просмотр видеофильмов;  - экскурсия в природную зону | Формирование высоконравственного образа жизни, любви к родным окрестностям, её традициям, культурным ценностям, воспитание поведения. | Сентябрь,  декабрь,  май. |
| **2** | Ценностно-ориентированная деятельность:  - анкетирование; | Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации. | В течение учебного года |
| **3** | Трудовая деятельность:  - ремонт спортивного инвентаря;  - субботники (уборка спортивной площадки). | Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела. | В течение учебного года |
| **4** | Свободное общение:  - дни рождения;  - посиделки;  - дискотека. | Создание соответствующего морально-психологического климата. Воспитание культуры поведения, чувства товарищества. | Каникулярное время |
| **5** | Спортивно – оздоровительная деятельность:  - участие во внутришкольных соревнованиях;  - участие в районных и городских соревнованиях;  - участие в физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях (День здоровья, эстафеты и подвижные игры и др.) | Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом. | По плану соревнований и мероприятий. |
| **6** | Работа с родителями:  - индивидуальные беседы с родителями;  - родительское собрание о пользе ЗОЖ. | Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой. | В течение учебного года |

**Профориентационные мероприятия**

***Освоение инструкторской и судейской практики***

Судейская практика является неотъемлемым компонентом системы подготовки. Она направлена на самостоятельное овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства:

*- инструкторская практика:* выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела

*- судейская практика:* шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по ***уровням***  (этапам спортивной подготовки) (количество дней) | | Оптимальное число участников сбора |
| ***Углубленный***  (тренировочный этап) | ***Базовый***  (этап начальной подготовки) |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | |
| 1.1.Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |  |
| 1.3. Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 |  |
| 1.4. Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | |
| 2.1. Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.Восстановительные | до 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. Сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4.Тренировочные сборы в каникулярный период | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | до 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

| **Физические качества и телосложение** | **уровень влияния** |
| --- | --- |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**2.4. Планируемые результаты программы**

***Планируемые результаты*** обучающихся в группах ***базового*** уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

***Планируемые результаты*** обучающихся в группах ***углубленного*** уровня:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

**III**. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1. *Календарный учебный график***

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3) и федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо.

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 15 июля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения**  **(модуль)** | **Объем учебных часов**  **в год** | **Всего**  **учебных недель**  **в год** | **Режим работы** |
| ***Базовый уровень сложности программы:*** | | | | |
| 1.  2. | первый год обучения  второй год обучения | 252  378 | 42  42 | 3 занятия в неделю по 2 часа  3 занятия в неделю по 3 часа |
| ***Углубленный уровень сложности программы:*** | | | | |
| 1.  2.  3.  4. | первый год обучения  второй год обучения  третий год обучения  четвертый год бучения | 504  588  672  840 | 42  42  42  42 | 3-4 занятия в неделю по 3 часа  3-4 занятия в неделю по 3 часа  4-5 занятий в неделю по 3 часа  4-5 занятий в неделю по 3-4часа |

**3.2. Условия реализации программы**

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее физическое развитие обучающихся. Материально-техническая база включает специальный инвентарь и оборудование, спортивную форму, спортивный зал (тир). Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей).

Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес – до 8 кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада, спусковой механизм, чаще всего, с ускорителем. Стандартные винтовки имеют существенные отличия: здесь отсутствует подставка, крюк затыльника, ускоритель спуска. Вес не должен превышать 5 кг. Из пневматической винтовки стреляют на дистанции 10 м. Диаметр "десятки" на мишени составляет всего 1 мм.

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения***

***спортивной подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Базовый** | | **Углубленный** | |
| 1. | Футляр для перевозки оружия | штук | на занимающегося | количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации |
| 2. | Футляр для перевозки патронов | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 6 |
| 3. | Стрелковый компьютерный тренажер | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 6 |
| **Для спортивных дисциплин: ВП, ПП** | | | | | | | |
| 4. | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | на занимающегося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет |
| 5. | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на занимающегося | 1 | 120 000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов |
| 6. | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на занимающегося | 8 000 | - | 12 000 | - |
| 7. | Мишени | штук | на занимающегося | 1 600 | - | 2 400 | - |
| Для спортивной дисциплины МВ | | | | | | | |
| 8. | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 1 | 440 000 выстрелов | 1 | 280 000 выстрелов |
| 9. | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 8000 | - | 12 000 | - |
| 10. | Мишени | штук | на занимающегося | 800 | - | 1 200 | - |
| Для спортивной дисциплины МП | | | | | | | |
| 11. | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 1 | 440 000 выстрелов | 1 | 280 000 выстрелов |
| 12. | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 12 000 | - | 18 000 | - |
| 13. | Мишени | штук | на занимающегося | 1 200 | - | 1 800 | - |

***Обеспечение спортивной экипировкой***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Наушники-антифоны | пар | 16 |
| 2 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |
| Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ | | | |
| 3 | Ремень стрелковый | штук | 16 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование  спортивной экипировки индивидуального | Единица измере- ния | Расчетная единица | **Базовый**  **уровень**  (этап начальной  подготовки) | | **Углубленный уровень**  (тренировочный этап - этап спортивной специализации) | |
|  | пользования |  |  | кол-во | срок экспл.  (лет) | кол-во | срок экспл. (лет) |
| 1 | Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2 | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Куртка стрелковая | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 4 | Наушники-антифоны | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
| 5 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на занимающегося | - | - | 0,5 | 4 |
| 6 | Перчатки стрелковые (винтовочные) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
| Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ | | | | | | | |
| 7. | Ремень стрелковый | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.3. Формы аттестации**

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - ***промежуточная аттестация***, в конце четвертого года обучения углубленного уровня – ***итоговая аттестация*** и проводятся в форме:

- ***тестирования*** теоретических знанийобучающихся;

**- *тестирования и оценки показателей*** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;

- ***оценки* *индивидуального*** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения (приложение 2);

- ***самоконтроля*** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося (приложение 3).

**3.4. Оценочные материалы**

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

***- тесты теоретической подготовки - выбор правильного ответа*** из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка***  - на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся (приложение 2);

- ***дневник самоконтроля*** - на основании показателей самооценки функционального состояния организма обучающегося.

**3.5. АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Виды контроля**

В процессе тренировочной деятельности используются различные виды контроля:

***Контроль за соревновательными воздействиями*** имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

***Контроль за результатами соревнований*** заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

*Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.*

Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

***Контроль за тренировочными воздействиями***  заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования*нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

***Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.*** Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

* оценку общей и специальной физической подготовленности;
* оценку технико-тактической подготовленности;
* оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

***Оценка общей и специальной физической подготовленности*** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

***Оценка технической подготовленности.***  Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия. *Разносторонность техники*  определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.  *Эффективность техники*  определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.  *Спортивный результат*  - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

***Оценка тактической подготовленности****.* Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Для этапа начальной подготовки используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень основ техники в избранном виде спорта.

Для тренировочного этапа используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих уровень физического развития, динамику роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, уровень освоения объема тренировочных нагрузок и теоретического материала. Предоставляется возможность выполнения нормативов массовых спортивных разрядов.

***Организация и проведение тестирования***

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по дзюдо по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

*Физическая подготовка* обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;

- характер отдыха;

- количество повторений;

- продолжительность нагрузки;

- интенсивность нагрузки.

### Тестирование физической и технической подготовленности обучающихся

***Оценка показателей развития***

***физических качеств и двигательных способностей обучающихся***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Обязательным является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Нормативы**общей физической и специальной физической подготовки на уровне *зачисления в группу базового уровня и промежуточной аттестации (базовый уровень- 2года)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 1 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с) |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин) |
| Бег 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |

**Нормативы**общей физической и специальной физической подготовки на уровне *зачисления в группу углубленного уровня и промежуточной аттестации*

*( углубленный уровень - 4 года)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин) |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин) |
| Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с) |
| Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с) | Бег 500 м (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |

**Нормативы**общей физической и специальной физической подготовки на уровне *итоговой аттестации*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| ***Нормативы общей физической, специальной физической подготовки*** | | |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин) |
| Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) |
| Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) |
| Удержание пистолета в позе -изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с) |
| Удержание пистолета в позе - изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз) | Удержание пистолета в позе- изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз) |
| Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

***Условия выполнения упражнений по ОФП и СФП:***

*1. Бег на 1000 м.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 - 15 минутной разминки дается старт.

*2.* *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

*3. Подъем туловища из положения лежа на спине.* Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

4. *Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы* *лежа*. Изготовка к стрельбе лежа (изготовка к стрельбе с колена, изготовка к стрельбе стоя). Управление дыханием. Прицеливание. Управление спуском. Оружие и снаряжение. Одним из основных требований, предъявляемых к изготовке, является стабильность и однообразие, однако это требование следует понимать относительно. На основе тактильно-двигательных ощущений. Техника стрельбы из винтовки в различных стрелковых упражнениях. Стрельба из винтовки лежа, стоя и с колена.

5. *Кистевая динамометрия* (не менее 26,5 кг)*.* Измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных.  Становая динамометрия – измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище. Нижняя планка станового динамометра должна быть зафиксирована под ступнями испытуемого. Исследуемый обхватывает верхнюю планку кистями рук и тянет вверх. При этом он пытается выпрямиться при разогнутых в коленях нижних конечностях.

***Тестирование теоретических знаний обучающихся***

**1. Что такое физическая культура?**

***1) Физическое развитие человека.***

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

**2. Для чего нужна физическая культура?**

1) Для того чтобы получать оценки.

***2) Для укрепления здоровья.***

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

**3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:**

***1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.***

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

**4.Физическая культура это:**

1) Строительство спортивных сооружений;

***2) Оздоровление человека;***

3) Создание книг, фильмов о спорте.

**5. Личная гигиена - это …**

***1) гигиенические правила.***

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

**6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:**

1) Красота, удобство, чистота, по размеру;

***2) Удобство, чистота, по размеру;***

3) Модная, стильная, дорогая.

**7. Закаливающие процедуры:**

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

***3) Обливаться холодной водой.***

**8. Режим дня это:**

***1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;***

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

**9. Что такое пульс?**

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

***3) Удары сердца.***

**10. Что такое закаливание:**

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

***2) Приспособление организма человека к окружающей среде;***

3) Загорание на солнце.

**1. Что называется осанкой:**

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

***3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.***

**12. Главной причиной нарушения осанки является:**

1) Привычка к определённым позам;

***2) Слабость мышц;***

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

**13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:**

1) Тяжёлая атлетика;

***2) Гимнастика;***

3) Гандбол.

**14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:**

***1) Охладить;***

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

**15. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**16. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**17. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**18. Личная гигиена это:**

1) Уход за телом, полостью рта, зубами;

2) Уход за телом.

***3) Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.***

**19. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:**

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;

***2) До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;***

3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

***Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка*.**

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки качеств** | **Качества** | **Оценка качеств (в баллах)**  **во времени** | | | | |
| **Исходное состояние** | **Через полгода** | **Через год** | **Через 1,5 года** | **Через 2 года** |
| 1. Психофизические | Физическая активность |  |  |  |  |  |
| Психическая активность |  |  |  |  |  |
| Ведущий тип мышления:  наглядно-действенное  наглядно-образное  логическое |  |  |  |  |  |
| 2. Организационно-волевые | Терпение |  |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентационные | Тип установки:  на процесс  на результат |  |  |  |  |  |
| Тип самолюбия (через уровень гордости) |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности |  |  |  |  |  |
| Тип сотрудничества |  |  |  |  |  |

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во баллов*** |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоуправляемая | 5 |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | 4 |
| На все занятие |  |
| Воля | Постоянно побуждается | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| Периодически сам | 4 |
| Постоянно сам | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| На результат | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| Заниженный | 4 |
| Нормальный | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| Не участвует в конфликтах | 4 |
| Старается улаживать конфликты | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | 3 |
| Участвует при побуждении извне | 4 |
| Инициативен в общих делах | 5 |

Для оценки функционального состояния организма осуществляется контроль **уровня здоровья** обучающихся:

* *самоконтроль* за состоянием своего организма (обучающийся самостоятельно ведет дневник самоконтроля);
* *в медицинском учреждении* 1-2 раза в год контролируется состояние здоровья обучающегося.

**3.6. Методическое обеспечение программы**

## Методика специализированной тренировки стрелка

|  |
| --- |
| Подготовка тренера по стрельбе начального уровня предполагает освоение основополагающих методических принципов тренировки начинающих спортсменов. Знания такого уровня применяются в работе с начинающими спортсменами различных возрастных групп. Основное внимание уделяется последовательному изучению различных двигательных процессов. В предлагаемых тренировочных модулях новички не должны сталкиваться с высокими требованиями, занятия должны приносить удовольствие и ощущение успеха, чтобы у спортсменов был стимул их продолжать. |

Спортсмены, занимающиеся под руководством тренера профессионального уровня, нацелены на достижение все более высоких результатов в профессиональном спорте. Тренер, занимающийся планированием, организацией и проведением специализированных тренировок преимущественно подрастающего поколения, должен осознавать всю степень ответственности, которая ложится на его плечи. Он управляет длительным, индивидуальным и одновременно комплексным процессом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

### 

### *Систематизация и методика*

Перед тренером, решившим посвятить себя профессиональной подготовке спортсменов, стоит задача по превращению начальных тренировочных модулей базовой подготовки в систематизированную, продуманную и направленную на достижение поставленных целей тренировку. В ходе базовой тренировки это означает следующее: Физическая и психологическая подготовка, нацеленная на развитие основных (общих) и специальных качеств, таких как сила, выносливость, скорость, подвижность и координация, а также когнитивных и ментальных навыков.

***Специализированная подготовка предполагает:*** Дальнейшее развитие и совершенствование спортивной техники вплоть до проработки точной последовательности действий, стабильно выполняемых в ходе соревнований, которые подтверждают развитие результативности.

Содержание тренировочных модулей и их последовательность формируется тренером. Они должны гармонично дополнять друг друга с учетом необходимых фаз регенерации. Это касается, прежде всего, чередования специализированных и общих тренировочных модулей. Содержание тренировочного модуля варьируется тренером таким образом, чтобы действие одного элемента не противоречило другому, а напротив, последовательно его дополняло. Другими словами, в ходе одного тренировочного модуля следует избегать чрезмерного многообразия технических элементов.

Методы специализированной тренировки подразделяются на тренировку техники, тренировку результативности и тренировку, имитирующую соревнования. Таблица дает представление о структуре и содержании этих трех видов тренировки.

**На заметку**  
— Под методикой тренировки понимается совокупность средств и методов, применяемых в тренировочном процессе и направленных на формирование и развитие спортивной результативности и готовности.  
— Методы тренировки складываются из элементов тренировочного процесса и направлены на достижение определенного тренировочного эффекта. То есть тот или иной метод служит для улучшения определенных навыков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы специализированной тренировки** | | |
| *Тренировка техники* | *Тренировка результативности* | *Тренировка, имитирующая соревнования* |
| *Примеры* | *Примеры* | *Примеры* |
| - «Холостая» тренировка | - Поэтапные программы | - Тренировка начальных фаз |
| - Стрельба по белой мишени | - Тренировка заданных параметров | - Тренировка конечных фаз |
| - Стрельба для отработки техники | - Стрелковые игры | - Стрельба сериями |
| без наблюдения |  | - Контрольное соревнование |
| с наблюдением |  | - Финальная тренировка |
| - Отработка фаз стрельбы |  |  |
| - Тренировка ритма выстрела |  |  |
| - Тренировка ритма стрельбы |  |  |
| - Мысленная проработка, |  |  |
| «холостая»и прицельная стрельба |  |  |
| (с использованием боеприпасов) |  |  |

### 

### **Тренировка техники**

***Создание предпосылок.*** При подготовке молодых и взрослых спортсменов, имеющих опыт стрельбы и решивших заниматься этим видом спорта профессионально, следует обратить внимание на то, что наряду с тренировкой техники прицельной стрельбы (стрельбы с использованием боеприпасов) надо уделять время формированию необходимых физических кондиций. В стрелковых дисциплинах одним из определяющих факторов результативности является специальная сила удержания оружия в течение длительного промежутка времени (силовая выносливость, в дальнейшем - «сила удержания»).

Для тренировки специальной силы удержания эффективна не только стрельба. Существует множество других способов:  
***Тренировка удержания:*** Оружие (в дисциплинах с пистолетом подойдет также литровая бутылка, наполненная водой) удерживается правой и затем левой рукой с интервалом в 1 минуту, 45 - 30 секунд (в зависимости от возраста и физического состояния стрелка). Продолжительность такой тренировки составляет 10 - 20 минут в день.

***Тренировка координации:*** Тренировка проводится с оружием (или с бутылкой воды). Стрелок медленно повторяет линию образца для тренировки координации. В ходе такой тренировки развиваются необходимые физические кондиции, координация движений и концентрация внимания.

***Важно не "что", а "как".*** Техническая тренировка направлена на развитие и совершенствование техники стрельбы, начиная с принятия изготовки и заканчивая общей координацией движений. Важнейшей ее целью является оптимизация положения тела в сочетании с унифицированными, доведенными до автоматизма движениями произведения выстрела. Поначалу такая тренировка производится без упора на результат. Впоследствии, при согласованности отработанной изготовки и общей координации, хорошие результаты стрельбы достигаются автоматически.

При тренировке техники чаще всего основное внимание уделяется выполнению определенного базового технического элемента. Далее представлены некоторые распространенные методы тренировки техники.

***"Холостая" тренировка.*** В ходе «холостой» тренировки происходит отработка технических элементов без прицельной стрельбы. Ход тренировки с момента подъема оружия и до удержания протекает как при прицельной стрельбе.

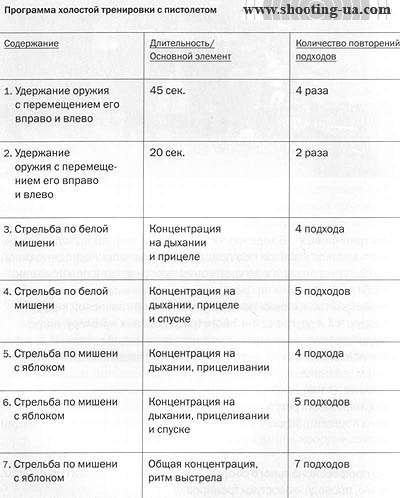
В ходе «холостой» тренировки помимо улучшения физической кондиции преследуются и другие цели. Такая тренировка, к примеру, подходит для выработки автоматического принятия изготовки, а также для физической и психологической подготовки к предстоящим координационным задачам, возникающим при тренировке прицельной стрельбы и на соревнованиях. В теоретических обоснованиях данной тренировки говорят о формировании регуляционных процессов, когда мышцы и нервная система подготавливаются к предстоящим задачам путем симуляции процесса.

***Пример из профессионального спорта.*** Участники готовятся к финальному выступлению, проводя «холостую» тренировку. «Холостая» тренировка требует точной предварительной проработки, после чего она становится неотъемлемой частью подготовительной фазы в ходе тренировок и соревнований (15-30 минут). Рекомендуется, чтобы избежать дисбаланса, симметрично нагружать тело, чередуя правую и левую изготовки. При этом тренируются не только мышцы обеих частей тела - такая «двусторонняя» тренировка активизирует также работу правого и левого полушарий головного мозга.

В случае возникновения незапланированных пауз в тренировках, например по причине экзаменов или невозможности присутствовать в месте проведения тренировок, «холостая» тренировка, которую легко проводить практически в любом закрытом помещении, может использоваться как замена тренировочного модуля по прицельной стрельбе (45-60 минут).

Каждый стрелок должен разработать свою собственную программу «холостой» тренировки для подготовки к соревнованиям. В таблице представлен пример программы «холостой» тренировки с пистолетом. Для стрелков, использующих винтовку, время удержания и количество изготовок может варьироваться:

***Программа холостой тренировки с пистолетом:***



### ***Стрельба по белой мишени***

При помощи этого тренировочного метода можно отрабатывать все технические элементы, не обращая внимания на область удержания. Выстрел производится точно так же, как и при стрельбе по мишени с яблоком. В ходе прицеливания стрелок концентрируется на оптимальном положении мушки в прорези прицельной рамки или прицельного кольца в диоптре. Если требуется тренировка техники спуска, стрелок может по изменению положения мушки/прицельного кольца в прорези/диоптре определить, насколько удачно был произведен выстрел. Цель метода - отработка неизменности изображения цели при спуске.

***Мишени для отработки техники.*** Такие мишени предназначены для отработки отдельных элементов техники, в особенности в ходе тренировок для начинающих стрелков (продолговатая мишень, мишень с отверстием и т.д.).

***Стрельба по мишени с яблоком без трубы.*** Данный тренировочный метод исключает анализ результатов стрельбы, так как точность попаданий не контролируется. Стрелок может полностью сосредоточиться на выполнении технических элементов, не стремясь набрать определенное число очков. Метод позволяет не только отрабатывать различные элементы техники, но и тренировать общую координацию.

***Стрельба по мишени с яблоком с трубой.*** Отработка техники с контролем точности попаданий. В ходе тренировки возможна также отработка отдельных технических элементов и развитие общей координации. Точность попадания контролируется после выстрела. После каждой проверки стрелок анализирует выполнение технических элементов в совокупности с точностью попаданий. Опытные стрелки могут проводить оценку своей техники самостоятельно.

***Отработка фаз стрельбы.*** Тренировочный метод направлен на проработку отдельных фаз выстрела (фаза начала, рабочая фаза, фаза спуска, фаза удержания).

***Отработка ритма выстрела.*** При помощи такой тренировки стрелок отрабатывает и контролирует свой индивидуальный ритм выстрела: временной промежуток измеряется с момента подъема оружия и до произведения выстрела. Время, отведенное на выстрел, колеблется в индивидуально определенном диапазоне, и по истечении этого времени выстрел не производится.  
Внимание! Время является важным, но не единственным критерием идеального выстрела.

***Отработка ритма стрельбы.*** Тренировочный метод рассчитан прежде всего на отработку правильного выполнения действий между выстрелами. Время между опусканием оружия и следующим выстрелом должно быть таким, чтобы глаза отдохнули от прицеливания, а тело при помощи соответствующего дыхания успело получить недостающую порцию кислорода, поступление которого ограничивалось во время произведения выстрела. Мысленная оценка выстрела происходит быстро, затем следует короткая фаза расслабления, после чего стрелок готовится произвести новый выстрел.

Внимание! Только после достижения оптимального ритма стрельбы, доведенного до автоматизма, опытные спортсмены могут переходить к периодической тренировке изменяемого ритма стрельбы, чтобы соответствующим образом реагировать на определенные условия (нехватка времени, ветер, солнце). В любом случае, такой метод не подходит для новичков!

***Анализ отклонений (отметка выстрела).*** При отметке выстрела внимание стрелка должно быть сосредоточено на прицельных приспособлениях в области удержания. После выстрела стрелок определяет отклонение, основываясь на положении прицела в области удержания непосредственно перед выстрелом. Полученные данные он вносит в таблицу. После этого производится оценка попадания в мишень, и реальный результат также вносится в таблицу. Сравнение данных происходит либо после каждого выстрела, либо в ходе общего анализа в конце тренировочного модуля. Чем чаще производится такое сравнение субъективной оценки с объективным результатом, тем правильнее стрелок оценивает влияние ошибок, возникающих при прицеливании и спуске. С ростом профессионального уровня разница между отметкой выстрела и действительным выстрелом становится все меньше. Соответственно, и анализ отклонений становится со временем все точнее. Отклонение выстрела характеризуется положением прицела в области удержания непосредственно перед произведением выстрела.

***На заметку***  
— Анализ отклонения позволяет выявить сильные и слабые стороны прицеливания и спуска.  
— Если правильность оценки выстрелов равна 60% и более, то стрелок может переходить к тренировке с кругом, разделенным на восемь секторов.  
— Для проведения одного анализа с достаточной степенью информативности требуется произвести по меньшей мере 30 выстрелов.  
— Общий результат по соотношению правильно спрогнозированных выстрелов и реальных попаданий определяется путем сложения процентных значений отдельных серий и деления полученного результата на количество серий.

***Мысленная проработка, холостая и прицельная стрельба.*** При таком методе ход выстрела сначала прорабатывается мысленно, затем производится холостой выстрел, после чего осуществляется прицельная стрельба. Данный метод развивает мысленное представление оптимального произведения выстрела. Впоследствии такое мысленное представление реализуется сначала в ходе холостой тренировки, без учета результата, а затем и при прицельной стрельбе. Временные рамки во всех трех задачах одинаковы для каждого выстрела.

Использование данного метода улучшает концентрацию и специальную физическую кондицию спортсмена. Кроме того, экономятся дорогие боеприпасы.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Uriev_book/book_ccp-11.jpg Круг, разделенный на 4 части для начинающих | http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Uriev_book/book_ccp-1.jpg |
| http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Uriev_book/book_ccp-12.jpg Круг, разделенный на 8 частей для профессионалов | http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Uriev_book/book_ccp-2.jpg |

***Методы обучения:***

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);

- методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

- визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;

- контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных пулевой стрельбе тестов.

Основными формами образовательного процесса в учреждении являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и анкетирование обучающихся, участие в спортивных соревнованиях, подвижные и спортивные игры и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физических упражнений в период практической подготовки обучающихся

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

* создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
* разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
* психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

**Перечень информационного обеспечения**

***Методическая литература***

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003 г.

2. Артамонов М. Как научится метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934 г.

3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: - ФиС, 1983 г.

4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.- М.: Спортакадемпресс,2001г.

5. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг,1993г.

6. Дубровский В.И. спортивная медицина: Учебник для вузов.- М.: Владос,2002г.

7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977 г.

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

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.:Астрель,2003г.

10. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г.

11. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998 г.

12. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. В.Г.Никитушкина.-М.,1993г.

13. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М., ФиС, 1967 г.

14. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976 г.

15. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987 г.

16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1985 г.

17. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957г.

18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, засл. тренера Корха А.Я. – М.: ФиС, 1987 г.

19. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессор Ф.П. Суслова, д.п.н., проф. Ж.К. Холодова. – М.: 1997 г.

20. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995 г.

21.Спортивный отбор. Теория и практика Л.П.Сергиенко. Изд. Советский спорт,2013г.

22. Рудик П.А. с соавт. Психология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС,1964г.

23. Блоковая периодизация спортивной тренировки В.Б. Иссурин. Изд. "Советский спорт" Москва 2010г.

24. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. Изд. "Советский спорт" Москва 2013г.

25. Управление методической деятельностью спортивной школы Н.Н.Никитушкин, И.А.Водянников, Советский спорт,2012г.

26. Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания В.М.Зациорский. Изд. "Советский спорт" Москва 2009г.

## *Список интернет - ресурсов*

1. [\у\у\у. плщрой.доу.ги](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт министерства спорта РФ.

2. [\у\у\у. шоп.доу.ги](http://www.mon.gov.ru/) - сайт министерства образования и науки РФ.

3. [ууу.уатаВзрой.щ](http://www.yamal-sport.ru/) - сайт департамента физической культуры и спорта ЯНАО.

4. [ууу.уата1еёи.огд](http://www.yamaledu.org/) - сайт департамента образования ЯНАО.