

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.В. СУШКОВА»

КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано Утверждаю

Тренерским советом Директор МКУДО «Каменская ДЮСШ» МКУДО «Каменская ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Дутов/

Протокол № \_\_ Приказ № \_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая) программа**

**«Пулевая стрельба»**

Направленность**: спортивная**

Вид программы: **адаптированная**

Возраст обучающихся**: 15-17 лет**

Срок реализации программы: 1 **год (144 часа)**

Год составления программы: **2020 г**

Год последней редакции программы**: 2020 г**

Автор программы:

Ковалев А.В.

тренер-преподаватель

п.г.т. Каменка

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Пулевой стрельбе разработана в соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная. Пулевая стрельба поэтапная подготовленность обучаемых, целенаправленный и законченный этап звена в общей системе многолетней подготовки для решения определенные задачи: формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе, усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России, об участии стрелков России в Олимпийских Играх, укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков, обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости, усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения.

**Актуальность** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» обусловлена необходимостью вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, привитию здорового образа жизни, повышению двигательной активности, развитию видов спорта, включенных в Единую Всероссийскую классификацию видов спорта, формированию спортивного резерва и роста спортивных достижений. Эти цели являются целями Стратегии развития Физической культуры и спорта в Российской Федерации. Согласно Стратегии развития что физическая культура и спорт должны стать основой здорового образа жизни, количество систематически занимающихся физической культурой и спортом должно увеличиться более чем в 3 раза. Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности, проявляющийся через здоровье, физическое и психическое благополучие, гармонически развитую личность.

Пулевая стрельба как вид спорта позволяет комплексно воспитывать личность занимающегося, развивая здоровье обучаемых, повышая уровень физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях, моральной устойчивости.

**Новизна программы:**

программа ориентирована на развитие морально-волевого и физического потенциала детей, имеющих разные стартовые способности;

программа сопровождается комплексом воспитательных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма;

в данной программе использованы результаты научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке стрелков высокой

### Педагогическая целесообразность.

Изучение пулевой стрельбы способствует развитию как физических качеств, таких как сила, быстрота, скоростная выносливость, скорость реакции, гибкость, так и психологических качеств личности, таких как уверенность в себе, целеустремленность, внимательность, концентрация внимания. Обучение способствует развитию настойчивости, воли, упорства;

формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;

формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик;

изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

**Отличие от существующих программ данная программа предусматривает**

Дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности.

Участниками образовательного процесса являются педагог (тренер) и обучающиеся.

**Цели и задачи программы:**

Данная программа последовательно и полно освещает основополагающие принципы построения подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы, передового опыта работы ведущих тренеров.

Повышение уровня общефизической подготовки, ее значения и места в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Более полно представлен практический материал для совершенствования физических качеств стрелков, шире освещен вопрос построения разминки с учетом специфики пулевой стрельбы. Контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности и выполнению разрядных нормативов по пулевой стрельбе.

В разделах «Морально-волевая подготовка» и «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на ответственных соревнованиях. Разделы «Педагогический контроль», «Врачебный контроль» и «Восстановительные мероприятия». Даны рекомендации по профилактике отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе.

В разделе «Инструкторская практика» указаны знания и навыки, которыми должны овладеть обучаемые на каждом из этапов многолетней в избранном виде оружия и дальнейшего подготовки для того, чтобы заслуженно получить звание инструктора-общественника.

Раздел «Судейская практика» расширен: указан материал по изучению «Правил соревнований», без твердого знания которых сложно четко выполнять обязанности стрелка и судьи, оперативно принимать правильные решения при каких-либо осложнениях, неожиданно возникших во время выступления, заслужить право на получение звания «Судья по спорту».

Учебный материал для теоретических занятий изложен в разделе программы «Теоретическая подготовка».

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренер может по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В группах начальной подготовки занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному».

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-го года обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

**Адресат программы:**

Дети возраста 10 - 17

### Возраст обучающихся. Срок реализации.

Программа «Пулевая стрельба» рассчитана на 1 год, возраст обучающихся 10 - 17 лет. Для обучения по программе в детское объединение принимаются дети без отбора по заявлению родителей, имеющие медицинский допуск врача.

Группы могут быть одновозрастные и разновозрастные, смешанные, мальчики и девочки занимаются вместе.

### Контингент обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование этапа | год обучения | минимальный возраст | минимальное число учащихся в группе | | максимальное количество часов (неделя) | | требования по спортивной подготовке на конец года |
| в начале года | в конце года | занятий | часов |
| группа начальной подготовки | 1 | 10 - 12 | 10 | 6 | 2 | 4 | 3 – 2 разряд в стрельбе «лежа» |

*Группы начальной подготовки*

спортивной школы пулевой стрельбы комплектуются учащимися общеобразовательных школ. Набор желающих научиться стрелять традиционно проводится перед началом учебного года в общеобразовательных школах. Ограниченное количество стрелковых мест в тирах и необходимость соблюдения мер безопасности заставляет записывать в группу такое количество новичков, которое только в полтора раза превышает норматив наполняемости групп.

### Формы и режим занятий.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (144ч);

Формы проведения теоретических занятий: свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем, изучение мастерства ведущих борцов мира; самостоятельные занятия; просмотр видеоматериалов.

Основными формами практических занятий являются: групповые тренировочные занятия, участие в соревнованиях, тестирование по видам подготовки.

### Ожидаемые результаты.

### контрольно-переводные нормативы по пулевой стрельбе в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и контрольные упражнения | | Нормативы | | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | | |
| отл. | хор. | удов. | | | отл. | хор. | удов. |
| 1. Общефизическая подготовка | |  |  |  | | |  |  |  |
| Бег: 100 м (с) | | 14,5 | 14,8 | 15,0 | | | 16,8 | 17,0 | 17,4 |
| Бег : 1000 м (юн.) (мин, с) и 500 м (дев.) (мин, с) | | 4,30 | 4,40 | 4,50 | | | 3,00 | 3,10 | 3,20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола | | - | - | - | | | 10 | 8 | 6 |
| Подтягивание на перекладине | | 12 | 10 | 8 | | | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | | 130 | 145 | 160 | | | 120 | 135 | 150 |
| Кистевая динамометрия | | индивидуально | | | | | | | |
| Упражнение на координацию: На винтовке укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см, занять одно из положений стрельбы – с колена, так чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см и, слегка наклоняясь, вперед, стараться удерживать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. | | Оценивает тренер-преподаватель | | | | | | | |
| Упражнение на развитие равновесия: И.П. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении для стрельбы с закрытыми глазами. В таком положении стоять | | 90 сек. | 70 сек. | 40 сек | | | 70 сек | 55 сек. | 25 сек. |
| Упражнение на развитие силовой выносливости | | По выбору тренера | | | | | | | |
| **2. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| Длительное нахождение в изготовке без утомления,  выполнение выстрелов без патрона и с патроном | в позе-изготовке «лежа» | от 45 до 60 минут | | | | | | | |
| в позе-изготовке «с колена» | до 25 минут | | | | | | | |
| в позе-изготовке «стоя», пнев. винтовка | от 40 до 60 минут | | | | | | | |
| в позе-изготовке «стоя», м/к винтовка | от30 до 45 минут | | | | | | | |
|  | |  | | |  | | | | |
| *Виды подготовки и контрольные упражнения* | | *Нормативы* | | | | | | | |
| Статистическая выносливость стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии | в позе-изготовке «лежа» | Каждый тренер определяет в соответствии со своими опытом и требовательностью | | | | | | | |
| в позе-изготовке «с колена» |
| В позе-изготовке «стоя» |
| *3.Техническая подготовка* | | | | | | | | | |
| поза-изготовка для стрельбы «лежа» | | Выполнения упражнения МВ-8 по условиям соревнования | | | | | | | |
| поза-изготовка для стрельбы «стоя» | | Выполнение 2 серий из 10 выстрелов на 10 м , отдых между сериями, оценка по кучности и по результату | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| *4. Теоретическая подготовка* | | | | | | | | | |
| Меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения | | Знать, выполнять | | | | | | | |
| Явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов | | Знать, рассказать | | | | | | | |
| Характеристика, основные части винтовок | | Рассказать, перечислить, показать | | | | | | | |
| Основные элементы техники выполнения выстрела | | Рассказать, объяснить | | | | | | | |
| Расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения | | Рассказать, рассчитать, внести поправки | | | | | | | |
| Устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение | | Рассказать, показать | | | | | | | |
| Основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения (осмысление и углубление полученных знаний) | | Уметь объяснять | | | | | | | |
| «Район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» | | Понимать, насколько важно контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять | | | | | | | |
| «Ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость | |
| Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него | |
| Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него | |
| При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») | |
| Свойства внимания: объем и распределение | | Знать, выполнять | | | | | | | |
| Один из видов представлений – двигательные представления (идеомоторика) | | Знать, совершенствовать | | | | | | | |
| Воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей) | | Знать, выполнять | | | | | | | |
| Сердечно- сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, место занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики | | Знать, выполнять | | | | | | | |
| Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней | | Знать, выполнять | | | | | | | |
| *5. Инструкторская практика* | |  | | | | | | | |
| Построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправлять | | Выполнять | | | | | | | |
| *6. Судейская практика* | | | | | | | | | |
| Подготовка (шифровка) мишеней для контрольных стрельб и соревнований | | Знать обязанности, выполнять | | | | | | | |
| Работа в качестве показчика, контролера | |
| Знание обязанностей помощника судьи линии мишеней | |

### Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная аттестация обучающихся по итогам первого полугодия и по итогам учебного года;

итоговая аттестация по итогам обучения по программе согласно таблицы;

контроль за прохождением программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, творческих заданий, участие в соревнованиях;

итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов.

### Принципы спортивной тренировки

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

**Комплектование учебных групп, организация работы секции**

Подростки полны желания стрелять, но ничего не знают о специфике пулевой стрельбы. Вскоре многие уходят, поняв, через какие труд и настойчивость лежит путь к мастерству. Отсев столь значителен, что возникает необходимость в дополнительном наборе. У тренера есть «выбор»: набрать большое количество желающих, превышающее наполняемость группы в два раза и несколько больше, и в начале учебного года вести работу с новичками посменно. При неизбежном постепенном отсеве к концу учебного года наполняемость группы будет соответствовать норме.

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

Дополнительные шесть недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, осваивают технику выполнения выстрела из пневматического оружия.

Основной формой учебно-тренировочного процесса является урок – академический час 45 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

### Учебно-тематический план

**(4 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | | Общее кол-во  часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | | 12 | 12 | 0 | Устный опрос |
| **2.** | **Практика** | |  |  |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | | 52 |  | 52 | Практическое выполнение |
|  | Специальная физическая подготовка | | 24 |  | 24 | Практическое выполнение |
|  | Технико-тактическая подготовка | | 35 |  | 35 | Практическое выполнение |
|  | Контрольные стрельбы | | 6 |  | 6 | Практическое выполнение |
|  | Контрольно-переводные испытания | | 2 | 2 |  | Практическое выполнение |
|  | Классификационные и календарные соревнования | | 2 | 2 |  | Практическое выполнение |
| **6.** | **Инструкторская практика** | | 5 | 3 | 2 | Практическое выполнение |
| **7.** | **Судейская практика** | | 4 | 3 | 1 | Практическое выполнение |
| **8.** | **Медицинское обследование** | | 2 |  | 2 | Практическое выполнение |
|  | Итого: | Общее кол-во часов в год | 144 |  |  |  |
| Количество недель | 42 | | | |

**группа начальной подготовки**

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.

2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.

3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.

6. Виды спортивного оружия.

7. Характеристика, основные части м/ к винтовки (все группы).

8. Прицельные приспособления, виды, устройство.

9.Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».

10. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

11. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.

12. Осечки, причины, устранение.

13.Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

14.Понятия:

- «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 выжима спуска («параллельность работ»).

15.Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

16.Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

17.Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.

18. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

19.Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

20.Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,

- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;

- общие требования к изготовкам:

-для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;

- условия выполнения упражнения МВ-2,

- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

22.Зачеты по теории.

23.Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

**2.Практические занятия**

1.Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки);

выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий;

ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).

2.Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3.Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,

- прицеливание с диоптрическим прицелом,

- управление спуском (плавность, «неожиданность»),

- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей).

5.Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей).

6.Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7.Выполнение выстрелов без пули и с пулей – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8.Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях,

- по белому листу и мишени,

- на «кучность» и совмещение.

9.Расчет и внесение поправок.

10.Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,

- выполнение упражнений по условиям соревнований,

- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)

11.Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

12.Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

13.Иструкторская 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.

16.Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контралера.

**ЛИТЕРАТУРА**

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

2. Артамонов М…. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.

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

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

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

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

7.Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министоров СССР. М. 1977.

8. ДжгамадзеТ.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.

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

10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИиС,1967.

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

12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.

13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.