

Программа подготовки спортсменов по пулевой стрельбе /пистолет пневматический/

Разработана на основании Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Минспорта РФ от 9.11.2022г. №939, а также Программ дополнительного образования по виду спорта пулевая стрельба, предложенных Минспортом для СДЮСШ и СДЮСШ ОР на 2023г.

Сроки реализации программы на этапах:

Начальная подготовка (НП) – 3 года

Тренировочный этап (УТ) - 5 лет

Цели программы:

1. Изучение теоретических основ пулевой стрельбы и системы спортивной подготовки.
2. Изучение правил и мер безопасности при обращении с оружием.
3. Освоение основ техники стрельбы из пистолета по круглой мишени на 10м.
4. Приобретение опыта участия в соревнованиях.
5. Овладение методикой тренировочной работы и судейства соревнований.
6. Выполнение квалификационных нормативов (разрядов).

В группу начальной подготовки (НП) принимаются дети с 11 лет, минимальная наполняемость групп – 8 чел.

В группу учебно-тренировочную (УТ) принимаются дети с 12-13 лет, наполняемость группы – 6 чел.

Набор желающих заниматься ведется круглогодично.

Продолжительность занятий в группах: НП -2 час., УТ – 3 час. Занятия проводятся 3 раза в неделю (т.о. годовая нагрузка составляет 288 час. и 432 час. соответственно)

Участие в сборах и соревнованиях отдельно, согласно календарным планам.

Реализация программы включает:

1. Учебно- тренировочные занятия
2. Учебно – тренировочные мероприятия (сборы итд.)
3. Спортивные соревнования
4. Иные виды обучения

Годовой план спортивной подготовки (соотношение в %)

Общефизическая подготовка	- до 10
Специальная физическая подготовка	- до 30
Соревнования	- 8-18
Техническая подготовка	- 40-48

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	-	5-6
Инструкторская и судейские практики	-	5-7
Медицинские мероприятия	-	2-4

Воспитательная работа

Воспитательная работа с лицами, проходящими спортивную подготовку состоит из:

- бесед
- регулярного подведения итогов соревнований, чествования победителей
- оформления стендов с поздравлениями
- посещение исторических мест (экскурсии в местах проведения соревнований)
- походы в музеи, выставки

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Включают в себя беседы, семинары перед соревнованиями и онлайн- обучение на курсах «РУСАДА»

Инструкторская и судейские практики включают в себя доведение до каждого обучаемого Правил соревнований, участие спортсменов в судействе на различных судейских должностях. Наиболее подготовленные стрелки после прохождения семинаров и сдачи зачетов по Правилам соревнований получают знаки «Юный судья по спорту» или категорийный судейский знак.

Медицинские мероприятия включают в себя регулярный самоконтроль спортсмена за своим здоровьем, а также осмотр в физкультурном диспансере. Кроме того, осуществляется контроль за освещением зоны мишеней и огневого рубежа, а также температурным режимом (18 градусов) и вентиляцией на соответствие санитарным нормам.

Оценка контроля прохождения программы проводится по результатам контрольных стрельб, проводимых ежемесячно, а также по результатам квалификационных соревнований, которые проводятся в конце каждой учебной четверти и календарных соревнований.

Реализация программы подчинена Уставу ДОСААФ России, Уставу школы, ФЗ «Об оружии», Федеральному стандарту по пулевой стрельбе, Правилам соревнований, Положениями о соревнованиях.

В материально- техническом плане имеются:

- закрытый полузаглубленный тир 50м
- оружие (пистолеты МР-46) по 1 ед. на каждого спортсмена
- мишени
- стрелковые столики
- стулья
- зрительные трубы 4шт.
- штативы -8 шт.
- электронная установка СКААТ
- компьютер для него
- пули кал. 4,5 мм по 8000шт. на каждого в группе НП и 12000 шт. в группе УТ
- средства индивидуальной защиты (СИЗ) очки, беруши, наушники на каждого занимающегося

- гимнастические коврики
- комната для чистки оружия
- пирамиды для оружия
- инструмент для чистки и ремонта оружия
- упоры для стрельбы
- стол для корректоров
- плакаты

Тематический план для групп НП

№ п/п	Наименование и содержание темы	Кол-во часов	Кол-во боепр.
1	2	3	4
Теоретическая подготовка			
1	Меры безопасности при стрельбе и обращении с оружием	1	
2	Материальная часть оружия Пневматический пистолет МР-46. Назначение, весовые и линейные данные. Устройство, назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие. Неполная разборка и сборка. Сбережение и чистка. Простейшие неисправности и их устранение.	3	
3	Основы теории пулевой стрельбы Явление отдачи. Пара сил и ее влияние на кучность и меткость стрельбы. Влияние на положение СТП глубины хватки и степени сжатия рукоятки пистолета. Работа прицела. Расчет поправок при стрельбе	2	
4	Основы техники стрельбы Изготовка, методика нахождения индивидуальной изготовки, положения рук, ног, туловища, головы Хватка рукоятки, прицеливание, управление спуском. Дыхание.	2	
5	Методика освоения стрельбы из пистолета Физподготовка и ее роль в овладении техникой стрельбы из пистолета. Зрение и прицеливание. Задачи, решаемые тренировкой без патрона, тренировкой в стрельбе по «белому листу»	2	
6	Правила соревнований Порядок выполнения упражнений, ошибки и задержки при стрельбе.	1	
7	Разбор итогов соревнований	2	
8	Тренировка без патрона	1	
Спортивно-техническая подготовка			

	Разучивание и освоение позы изготовки. Тренировка в прицеливании и нажиме на спусковой крючок. Постановка дыхания. Развитие пространственно-временной координации, умение управлять степенью напряжения мышечных групп, участвующих в удержании оружия.	18	
9	Тренировка в стрельбе по «белому листу»	6	80
10	Тренировка в стрельбе по мишени на кучность	6	80
11	Тренировка в стрельбе по мишени на кучность и совмещении средней точки попадания с центром мишени	16	200
12	Тренировка в стрельбе на результат. Закрепление техники стрельбы	16	200
13	Контрольные стрельбы, тренировка в регламенте выполнения упражнения.	4	240
14	Квалификационные соревнования	2	30
	Общефизическая подготовка	18	
	Специальная физическая подготовка	12	

Тематический план для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Наименование и содержание темы	Кол-во часов	Кол-во боепр.
1	2	3	4
1	Материальная часть оружия Пневматический пистолет МР-46. Назначение, весовые и линейные данные. Устройство, назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие. Неполная разборка и сборка. Простейшие неисправности и способы их устранения.	4	
2	Основы теории пулевой стрельбы Зависимость траектории полета пули от освещения. Расчет поправок, вносимых в прицел.	2	
3	Основы методики спортивной подготовки Основные сведения из анатомии и физиологии. Скелет, мышцы, сухожилия, суставы. Центральная нервная система. Рефлексы. Формирование спортивных навыков. Поза стрелка. Устойчивость оружия и пути ее достижения. Анатомно-физиологическая структура процессов прицеливания и управления спуском Дневник стрелка. Его содержание и ведение	2 2 1	
4	Основы техники стрельбы Техника стрельбы из пистолета по круглой мишени	2	
1	2	3	4
	Методика освоения техники стрельбы. Порядок выполнения упражнения.	2	
5	Правила соревнований Требования к оружию, принадлежностям и одежде Условия стрельбы и порядок выполнения упражнений Требования к изготовке	1 2 1	

6	Разбор итогов соревнований	2	
---	----------------------------	---	--

Спортивно-техническая подготовка

7	Тренировка без патрона, закрепление элементов техники стрельбы	24	
8	Освоение позы изготовки, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок. Выработка чувства привычки и удобства пребывания в позе изготовки. Закрепление навыков работы с трубой и прицелом.	25	400
9	Тренировка в стрельбе по мишени на кучность	20	300
10	Тренировка в стрельбе на результат	40	600
11	Контрольные стрельбы. Тренировка в регламенте выполнения упражнения на соревнованиях	4	150
	Общефизическая подготовка	8	
	Специальная физическая подготовка	12	

Тематический план учебно-тренировочных групп 2этапа

№ п/п	Наименование и содержание темы	Кол-во часов	Кол-во боепр.
1	2	3	4

Теоретическая подготовка

1	Материальная часть оружия Современные пневматические пистолеты. Назначение, основные анные. Устройство. Назначение основных частей и механизмов, их взаимодействие. Неполная разборка и сборка. Простейшие неисправности и их устранение.	3	
2	Основы методики спортивной подготовки Разучивание и тренировка. Роль психических процессов в овладении техникой выстрела. Массаж и самомассаж, их назначение.	2 2	
3	Основы техники стрельбы Особенности хватки рукоятки, изготовки. Прицеливание, управление спуском.	2	
4	Правила соревнований Нарушения правил, ошибки Задержки, неисправности, помехи при стрельбе. Замена оружия. Определение занятых мест	4 2	
5	Разбор итогов соревнований	2	
1	2	3	4

Спортивно-техническая подготовка

6	Тренировка без патрона, закрепление элементов техники стрельбы	28	
7	Тренировка в стрельбе по «белому листу»	12	250
8	Тренировка в стрельбе на кучность	24	500
9	Тренировка в стрельбе на кучность и совмещение средней точки по-		

падания с центром мишени	12	300
10 Тренировка в стрельбе на результат. Закрепление техники стрельбы	40	800
11 Контрольные стрельбы, тренировка в регламенте выполнения упражнения.	10	300
12 Участие в соревнованиях	5	150
Общефизическая подготовка	12	
Специальная физическая подготовка	16	

Тематический план учебно-тренировочных групп 3 этапа

№ п/п	Наименование и содержание темы	Кол-во часов	Кол-во боепр.
Теоретическая подготовка			
1	Материальная часть оружия Мелкий ремонт пневматических пистолетов	1	
2	Основы методики спортивной подготовки Планирование спортивной подготовки	4	
3	Составление индивидуального плана подготовки. Психологическая и тактическая подготовка	2	
4	Правила соревнований Дисциплинарные правила, нарушение правил и наказание (общие случаи)	2	
	Зачет по правилам соревнований	2	
5	Разбор итогов соревнований	3	
Спортивно-техническая подготовка			
6	Тренировка без патрона, закрепление навыков техники стрельбы	48	
7	Тренировка в стрельбе на кучность	24	450
8	Тренировка в стрельбе на результат. Совершенствование техники стрельбы.	100	2500
9	Контрольные стрельбы, тренировка в регламенте выполнения упражнения	72	1800
10	Участие в соревнованиях	15	450
	Общефизическая подготовка	16	
	Специальная физическая подготовка	22	

Перечень информационного обеспечения

- 1 Спортивная стрельба. Учебник для института физкультуры под общей редакцией Корха А.Я., М, ФиС, 1987г.
- 2 Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, М
- 3 Ванштейн Л.М. Стрелок и тренер, М., изд ДОСААФ, 1977г.
- 4 Программа подготовки спортсменов-разрядников по пулевой стрельбе в организациях ДОСААФ, М, изд.ДОСААФ, 1987г.

