

**Управление образования
администрации муниципального образования город-курорт Анапа
Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 6**

Принято на педагогическом совете
МКУ ДО ДЮСШ № 6
Протокол № 12
от « 29 » июля 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО ДЮСШ № 6

А.Н. Чернолуцкий

Приказ № 58 от 29 июля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Уровень программы: базовый уровень, углубленный уровень
Срок реализации программы: 10 лет
Возрастная категория: от 9 до 21 год
Форма обучения: очная, очно-дистанционная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 2647

Авторы-составители:

Шахов Геннадий Иванович
тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ № 6
Шахова Юлия Николаевна
тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ № 6
Филиппанова Алесь Сергеевна
заместитель директора по учебно-спортивной
работе МКУ ДО ДЮСШ № 6

г-к Анапа, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта пулевая стрельба	5
1.2.	Отличительные особенности пулевой стрельбы	5
1.3.	Специфика организации обучения	7
1.4.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы	7
1.5.	Цели и задачи Программы	8
1.6.	Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы	10
1.7.	Принципы реализации Программы	10
1.8.	Условия реализации Программы	10
1.9.	Формы и режим занятий	12
1.10.	Правила приема на обучение в МКУ ДО ДЮСШ № 6	14
1.11.	Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы	15
1.12.	Формы подведения итогов реализации Программы	18
2.	Учебный план	19
2.1.	Учебный план	19
2.2.	Календарный учебный график	22
2.3.	Расписание учебных занятий	22
3.	Методическая часть	23
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	22
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	59
3.3.	Объемы учебной нагрузки	59
3.4.	Методические материалы	60
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	63
4.	Планы воспитательной и профориентационной работы	67
5.	Материально-техническое обеспечение	82
6.	Система контроля и зачетные требования	83
		2

6.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	83
6.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	86
7. Информационное обеспечение программы	88
Приложение	91

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по пулевой стрельбе (базовый и углубленный уровень) (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба». Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

Данная программа модифицированная, составлена с учётом дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» (Разработчик: Шахов Г.И. - тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ №6, г-к Анапа 2020 г.).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 6.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1.1. Характеристика вида спорта пулевая стрельба

История пулевой стрельбы имеет достаточно давние корни. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей. А создание нарезного оружия обусловило развитие такого вида спорта - как пулевая стрельба.

Современная пулевая стрельба является одним из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов - пуль. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Пулевая стрельба является Олимпийским видом спорта. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

1.2. Отличительные особенности пулевой стрельбы

По характеру выполняемых стрелком действий пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта. 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.

Стереотипность действий

По мере совершенствования стрелка содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится.

Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности

После того как начинающий стрелок освоил подготовку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, и не эффективным, сильно вредя его популярности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции, составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов, составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов»

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств, другими

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие, в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым

выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

1.3. Специфика организации обучения

В отличие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Здесь важно умение владеть собой, показать все то, чему научился на тренировках, использовать свой соревновательный опыт.

Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. 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 (устойчивость), статическая выносливость. Одноразовая потеря в весе у отдельных стрелков в зависимости от выполняемого на соревнованиях стрелкового упражнения в среднем составляет 2-3 кг.

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 другом виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка.

1.4 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в пулевой стрельбе и может непосредственно

использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ № 6.

Новизна программы заключается в отсутствии аналогичных предпрофессиональных программ по виду спорта «пулевая стрельба», разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

В данной программе представлены: модель построения подготовки с этапа начальной подготовки до тренировочного этапа, планы построения тренировочного процесса, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы бокс.

1.5 Цели и задачи

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники пулевой стрельбы;
- воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий пулевой стрельбой.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по пулевой стрельбе;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Планируемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся **должны знать:**

- основные понятия, термины в пулевой стрельбе,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития пулевой стрельбы,
- правила соревнований в избранном виде спорта,

Должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Личностные результаты:

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату.

Метапредметные результаты:

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения.

1.6. Отличительная особенность общеобразовательной программы

Отличительная особенность общеобразовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Данная учебная программа предназначена для занимающихся МКУ ДО ДЮСШ №6

1.7. Принципы реализации Программы

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и опыт передовой спортивной практики:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных спортсменов.

1.8. Условия реализации программы

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по пулевой стрельбе предназначена для обучающихся от 9 до 21 года, имеет нормативный **срок освоения** 10 лет и предусматривает:

- базовый уровень сложности – 6 лет;
- углубленный уровень сложности – 4 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала

обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная.

По образовательным областям — профильная.

Формы организации образовательной деятельности – индивидуальная, групповая, очная или с применением дистанционных образовательных технологий.

По возрастным особенностям – от 9 до 21 лет.

Сроки реализации программы – 10 лет обучения.

Продолжительность одного академического занятия – 45 минут (2 по 45 мин.)

Количество занятий в неделю – от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (Б-5, Б-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (У-1 и У-2).

Продолжительность программы: 42 недели

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

Финансирование: местный бюджет.

Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Материально-технические условия: наличие спортивного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр.

Тип программы: физкультурно-спортивная.

Обучение ведется на русском языке.

Условия набора детей: На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правил приема обучающихся в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 6.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учебных групп учреждения на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности:

- 1-2 год обучения - не менее 8 человек;

- 2-4 год обучения - не менее 8 человек;

- 4-6 год обучения – не менее 8 человек;

на углубленном уровне сложности не менее 3 человек.

Кадровое обеспечение программы:

Требования к образованию и обучению:

Среднее или высшее профессиональное образование в области

физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура, Преподаватель физической культуры. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта и стаж в профессиональной сфере не менее 10 лет.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации:

Устанавливаются квалификационные категории соответствие занимаемой должности, первая, высшая, по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

1.9. Формы и режим занятий

1.9.1. Формы организации занятий.

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.9.2. Режим занятий

Успешная подготовка спортсмена возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по пулевой стрельбе в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Режимы тренировочной работы и требования к подготовленности

занимающихся представлены в таблице 2.

Режим занятий

Таблица 2

Уровни сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки ⁵	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп
Базовый уровень	1	6	9	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.	8
	2	6			
	3	8			
	4	8			
	5	10			
	6	10			
Углубленный уровень	1	12	13		3
	2	12			
	3	14			
	3	14			

Режим занятий утверждается на учебный год приказом директора, на основании учебного плана.

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовке» для базового уровня и «общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровней.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**1.9.3. Продолжительность уровней сложности программы,
минимальный возраст для зачисления,
комплектование и наполняемость учебных групп**

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по пулевой стрельбе представлены в таблице 3.

Таблица 3

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Продолжительность этапов (в годах)	Мин. возраст зачисления в группы (лет)
Базовый уровень сложности	Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ.	6	9
Углубленный уровень сложности	Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.	4	13

1.10. Правила приема на обучение в МКУ ДО ДЮСШ № 6

На обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта зачисляются дети на основании положения о порядке приема, перевода и отчисления в МКУ ДО детско-юношеской спортивной школы № 6.

На базовый уровень образовательной программы по пулевой стрельбе зачисляются дети от 9 лет. Максимально допустимый возраст обучения по программе девушки и юноши до 21 года, не имеющие медицинских противопоказаний. Организация приема и зачисления поступающих осуществляются приемной комиссией ДЮСШ в форме тестирования по общефизической подготовке (ОФП) предусмотренной данной программой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической

культуры и спорта на базовый уровень программы.

На углубленный уровень сложности по предпрофессиональной программе по пулевой стрельбе зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, прохождения тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» предъявляемых к уровню физических способностей, при зачислении на углубленный уровень сложности.

Приема документов на зачисление обучающихся осуществляется в течении учебного года при наличии вакантных мест, до проведения индивидуального отбора поступающих. По результатам контрольно-переводных испытаний осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

1.11. Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по пулевой стрельбе.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых

правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для **углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Вид спорта»** для **базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Личностные результаты:

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату.

Метапредметные результаты:

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения.

1.12. Формы подведения итогов реализации программы

Для базового уровня:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта – беседа, опрос;
Система оценки: зачет/незачет.
2. Общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов (контрольных упражнений), с учетом ВФСК «ГТО».
Система оценки: бронза- низкий 1 балл, серебро- средний 2 балла, золото-высокий 3 балла.
3. Вид спорта – динамика личностных достижений, обучающихся на соревнованиях различного уровня, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта, согласно ЕВСК.

Для углубленного уровня подготовки:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта – беседа.
Тематика определяется содержанием программы.
Система оценки: зачет/незачет.
2. Общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов (упражнений), с учетом ВФСК «ГТО».
Система оценки: бронза- низкий 1 балл, серебро- средний 2 балла, золото-высокий 3 балла.
3. Вид спорта - спортивная квалификация обучающегося, спортивный разряд/звание в соответствии с ЕВСК по виду спорта.
4. Судейская подготовка - беседа. Тематика определяется содержанием программы.
Система оценки: зачет/незачет.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

2.1. Учебный план

С учетом изложенных выше задач в таблицах 4 и 5 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся выносятся на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп базового уровня подготовки** представлен в таблице 4.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп базового уровня подготовки** представлен в таблице 5.

Примерный план учебного процесса на 42 недели для базового уровня
Базовый уровень подготовки

Таблица 4

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения Базового уровня					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
	Общий объём часов	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	214	214	282	283	357	357
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	62	80	80	105	105
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	76	76	101	101	126	126
1.3	Вид спорта	76	76	101	102	126	126
2	Вариативные предметные области	38	38	54	53	63	63
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	54	53	63	63
3	Теоретические занятия	62	62	80	80	105	105
4	Практические занятия	190	190	256	256	315	315
4.1	Тренировочные мероприятия	103	103	143	143	168	168
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	62	62	80	80	105	105
4.3	Иные виды практических занятий	25	25	33	33	42	42
5	Самостоятельная работа	18	18	24	24	30	30
6	Аттестация	6	6	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	6	6	6	6	6	
6.2	Итоговая аттестация						6

Примерный план учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня
Углубленный уровень подготовки

Таблица 5

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения Углубленного уровня			
		1 год	2 год	3 год	4 год
	Количество часов в неделю	12	12	14	14
	Общий объем часов	504	504	588	588
1	Обязательные предметные области	454	454	476	476
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	76	76	76	76
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	76	76	76	76
1.3	Основы профессионального самоопределения	151	151	151	151
1.4	Вид спорта	151	151	173	173
2	Вариативные предметные области	50	50	60	60
2.2	Судейская подготовка	50	50	60	60
3	Теоретические занятия	76	76	76	76
4	Практические занятия	428	428	512	512
4.1	Тренировочные мероприятия	176	176	218	218
1	Физкультурные и спортивные мероприятия	176	176	218	218
4.3	Иные виды практических занятий	76	76	76	76
5	Самостоятельная работа	36	36	36	36
6	Аттестация	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	6		6	
6.2	Итоговая аттестация		6		6

2.2. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график по годам обучения для базового и углубленного уровня подготовки тренировочных занятий ежегодно разрабатывается и утверждается локальным актом МКУ ДО ДЮСШ № 6, и включает в себя:

- Макроцикл (Долгосрочный – длительность 1 год);
- Мезоцикл (Среднесрочный – длительность несколько месяцев);
- Микроцикл (Краткосрочный – длительность несколько недель).

Примерный годовой календарный учебный график представлен в приложение 1

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий для базового и углубленного уровня составляется ежегодно и утверждается приказом директором МКУ ДО ДЮСШ № 6.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.2 Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам пулевой стрельбы и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты) применительно к пулевой стрельбе. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику пулевой В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным спортсменам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен в

таблице 6.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Таблица 6

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час
1.	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	+	+	+							
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Общие сведения о выстреле	+	+	+							
6.	Оружие, боеприпасы,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	снаряжение стрелка										
7.	Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка							+	+	+	+
12.	Правила соревнований. Их организация и проведение.							+	+	+	+
13.	Основы профессионального самоопределения							+	+	+	+
14.	Основы общероссийских и							+	+	+	+

международных антидопинговых правил											
Итого:	50	50	67	67	84	84	76	76	76	76	76

Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы

История становления стрелкового спорта в России. Успехи советских и российских стрелков на международных соревнованиях – чемпионатах Мира, Европы. Значение побед спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира. Современные тенденции в пулевой стрельбе в России. Изменения в правилах и регламенте соревнований. Качества спортсмена, необходимые для достижения успехов в пулевой стрельбе.

Краткий обзор истории развития стрелкового оружия

Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного ружья до современного автоматического оружия. Виды стрелкового оружия. Спортивное оружие отечественных и иностранных образцов. История производства оружия в нашей стране, спортивного оружия в частности. Роль и значение работы советских конструкторов-оружейников в создании и развитии отечественного спортивного оружия.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Особенности работы нервно-мышечного аппарата в пулевой стрельбе. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения. Особенности работы зрительного анализатора и профилактика его утомления.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи.

Средства восстановления.

Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Гигиена. Закаливание, режим и питание стрелков. Общие требования к питанию и отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Гигиена

питания. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания. Требования к питанию. Питание в день соревнований. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Понятие о заразных заболеваниях. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Общие сведения о выстреле.

Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные. Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, температуры воздуха. Рассеивание пуль. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола.

Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы. Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных

пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство. Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием.

Правила поведения в стрелковом тире.

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования.

Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельб. Обязанности, ответственность и контроль руководителя стрельбы по обеспечению мер безопасности при организации проведения занятий по стрелковому спорту в тире и на стрельбище.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности, формирование двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма, развитие двигательных качеств, необходимых стрелку. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее физиологические и психофизические показатели.

Техника выполнения выстрела из различного оружия.

Техническая подготовка. Тактика стрельбы. Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Основные элементы техники выполнения выстрела.

Изготовка. Основные понятия изготовки к стрельбе. Роль двигательного аппарата и нервной системы человека в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе. Особенности изготовки в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовки.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение СТП,

поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

Глаз и его работа во время прицеливания. Управление спуском. Плавность, усилие, ускорение. Условия, обеспечивающие производство правильного спуска. Разные способы управления спуском. Умение управлять спуском при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок, и способы их устранения.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция, задержка дыхания на фоне различных уровней жизненной емкости легких стрелка.

Техника выполнения выстрела в стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа с упора и лежа с применением ружейного ремня. Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения.

Изготовка. Положение для стрельбы. Применение упора и стрелкового ремня. Жесткость изготовки. Самопроверка. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.

Прицеливание. Особенности работы глаз при стрельбе с диоптрическим прицелом. Режим работы и отдыха глаз. Фокусировка.

Обработка спуска. Особенность обработки спуска в положении «лежа». Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска при идеальной устойчивости.

Дыхание. Задержка дыхания при выстреле на полувывдохе (полувдохе).

Техника выполнения выстрела при стрельбе из пневматической винтовки.

Отличие выстрела из огнестрельного оружия от выстрела из пневматического оружия. Изготовка. Особенности изготовки при стрельбе из положения стоя. Закрепление мышц. Постановка ног. Прогиб. Положение рук. Устойчивость и способы ее улучшения. Прицеливание. Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического оружия. Заведение мушки сверху. Обработка спуска. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического оружия: последовательно-плавный метод, последовательно-ступенчатый метод. Дыхание. Задержка дыхания при медленной стрельбе.

Особенности режима работы и отдыха при стрельбе из пневматического оружия в упражнениях ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6. Особенности режима работы и отдыха в стрельбе из малокалиберного оружия в упражнениях МВ-1, МВ-2, МВ-8, МВ-9, МВ-4, МВ-5, МВ-6

Техника выполнения выстрела из винтовки по круглой мишени.

Виды изготовок. Положение корпуса, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовки. Варианты изготовок для стрельбы из положения лежа с упором. Лежа с применением ремня. Стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, с колена, преимущества, недостатки. Особенности работы костно-мышечного аппарата

в различных видах и вариантах изготовления. Выбор изготовления для стрелков с непропорциональным телосложением.

Спуск курка. Трудности, возникающие при спуске курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета

Изготовка. Особенности изготовления при медленной стрельбе. Прицеливание. Особенности прицеливания в стрельбе из пневматического пистолета. Обработка спуска. Способы обработки спуска в стрельбе из пневматического пистолета. Применение различных методов: ускоренный, ступенчато-последовательный, плавно-возвратный.

Дыхание. Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полувдохе или на полувывдохе. Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка.

Профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви.

Выбор места на огневом рубеже. Разминка.

Анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков.

Разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий. Анализ личной техники и тактики.

Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Общая и специальная подготовка

Задачи общей и специальной физической подготовки стрелков разной квалификации. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности стрелка. Краткая характеристика специальной физической подготовки стрелков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных качеств стрелка, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники.

Моральный и волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка.

Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, настойчивость, целеустремленности, смелость, коллективные навыки работы, взаимопомощь, дисциплина, организованность,

уважение к товарищам. Патриотизм, общественно-политическое значение спорта. Память, ощущения. Воля, внимание. Анализ психологической деятельности. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства стрелков. Методика непосредственной предсоревновательной подготовки стрелков перед стартом. Разминка стрелка. Методы психорегулирующей тренировки и их роль в подготовке высококвалифицированного стрелка. Методы идеомоторной тренировки в пулевой стрельбе. Программирование движений. Использование идеомоторных образов в тренировке.

Правила соревнований.

Их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оборудование мест проведения соревнований и требования к ним. Порядок выполнения упражнений. Обязанности стрелка на соревнованиях, оборудование тира для стрельбы и инвентарь. Правила поведения стрелка на соревнованиях, обращение с оружием до, после и во время соревнований.

Основы профессионального самоопределения

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику стрельбы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1 -го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности построения тренировочного занятия. Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Российские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список, международный стандарт по обработке результатов, международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Предметные области «Общая физическая подготовка» на базовом и углубленном уровнях

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие спортсмена, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый спортсмен.

Предметная область «Общая физическая подготовка». Базовый и углубленный уровень сложности

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена. общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач занятия. Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре.

Силовые упражнения в тренажерном зале. А также езда на велосипеде, плавание.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» представлен в таблице 7

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения

для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание;
- стоя от стены на расстоянии шага, опереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитать до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, то же с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счёт 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счёт до 6 -ти,8-ми, то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперёд, с удержанием голени партнёром;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и

влево;

- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперёд попеременно правой и левой ногой; то же – в положении выпада в правую и левую стороны.

Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;

- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;

- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперёд, то же в положении «сидя»;

- в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;

- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спинку и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия:

Выполнение сложных по координации упражнений:

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

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

Упражнения равновесия в позах:

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

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

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

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц:

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

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

и.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полу наклоном вперёд выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

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

и.п. – основная стойка; 1 – наклон вперёд, руки в стороны, усиленно напрячь

мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают).

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

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

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

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

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

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

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»

Таблица 7

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
1.	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.	Упражнения на формирование	+	+	+	+	+	+	+	+		

	правильной осанки										
3.	Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Итого:	76	76	101	101	126	126	76	76	76	76

**Предметная область «Вид спорта» для
базового и углубленного уровней сложности
Перечень тематических разделов и объемы программного
материала по предметной области «Вид спорта»**

Таблица № 8

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
1	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Техника безопасности во время учебно-тренировочных	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	занятий по пулевой стрельбе										
6	Воспитательная работа и психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+
8	Инструкторская и судейская практика							+	+	+	+
	Итого:	76	76	101	102	126	126	151	151	173	173

Техническая подготовка

Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями по пулевой стрельбе. Они используются при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

Основные техники выполнения выстрела

Выстрел - это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из элементов:

Изготовка - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

Прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

Управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;

Дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Изготовка к стрельбе:

Большое значение для обеспечения эффективной и экономичной работы зрительно-двигательных и других систем организма стрелка, имеет рациональная изготовка. Основные требования, предъявляемые к изготовке: положение для стрельбы должно быть уравновешенно и строго сориентировано в пространстве относительно основного направления оружия на мишень; от выстрела к выстрелу она, по возможности, должна быть

стабильной, однообразной как по расположению частей тела и оружия, так и по усилию их удержания; должна создавать возможность согласования движения оружия в период производства выстрела и высокую работоспособность стрелка.

Однако при стрельбе это не так просто выполнить, потому что после каждого выстрела стрелок вынужден нарушать изготровку, чтобы перезарядить оружие или дать себе отдых. Поэтому в процессе стрельбы большое значение приобретает умение точно восстанавливать изготровку для производства очередного выстрела.

Практика показывает, что у ведущих стрелков пространственная ориентация позы в изготровке с оружием развита значительно лучше, чем у менее опытных. Ориентация положения формируется у стрелка с первого дня, как только ему покажут правильную изготровку. Однако эта простота оказывается обманчивой. При стрельбе принятое положение остается стабильным сравнительно короткое время. Поэтому ориентацию тела и оружия необходимо формировать.

Прицеливание:

Как акт визуального уточнения положения прицельных приспособлений (мушки в прорези или диафрагме прицела) в точке прицеливания имеет большое значение для меткого выстрела. Прицеливание должно обеспечивать: высокую четкость видимости мушки в центре диафрагмы (прорези) и относительно точки прицеливания (мишени), а также способность к своевременному переключению сосредоточению зрения на одном из перечисленных объектов; способность четко воспринимать и предвидеть совмещение мушки с точкой прицеливания и ее отклонение; достаточную четкость видимости объектов прицеливания в течение всего периода стрельбы.

Стрелок должен помнить о том, что улучшить результат длительным прицеливанием нельзя; при зацеливании точность стрельбы резко снижается. Чтобы достигнуть наибольшей точности прицеливания, нужно завершить этот процесс в течение 6-9 секунд. После 12-15 секунд прицеливания острота зрения начинает быстро притупляться и глаз перестает замечать ошибки.

Большое влияние на точность прицеливания оказывает изменение освещенности мишеней. Видеть мушку в точке прицеливания – еще не означает попасть в десятку. Необходимо удерживать оружие в этом положении при нажиме на спусковой крючок.

Точность ощущения движения и давления пальца на спусковой крючок весьма важны при различных изменениях состояния стрелка, влияющих на характер колебаний оружия.

Заметим, что достижению высоких результатов в стрельбе способствует качество работы спускового механизма. Спуск должен быть стабильным и не менять своего характера от выстрела к выстрелу. Наиболее удачным можно считать короткий спуск.

Техника нажима на спусковой крючок имеет очень важное, а подчас и решающее значение. Нажим необходимо осуществлять таким образом, чтобы он не смещал наведенное в цель оружие. Для этого стрелку необходимо нажимать на спусковой крючок плавно, и в этот момент, когда ровная мушка начинает подходить под нижний обрез яблока мишени, и окончить его в момент остановки мушки под мишенью. Сложность выполнения такого согласованного действия заключается в том, что при прицеливании оружие неподвижным не бывает, оно непрерывно колеблется около точки прицеливания, поэтому согласованное выполнение требует образования навыков, направленных на улучшение координации движений при значительном контроле за нахождением мушки около точки прицеливания.

Дыхание:

Другой важной составной частью техники стрельбы является дыхание. От его постановки зависит не только результат каждого выстрела, но и успешное выполнение упражнения в целом. Постановка дыхания имеет большое значение при выполнении длительных упражнений («стандарта»). Неправильное дыхание не только отрицательно сказывается на результатах стрельбы, но и на общем состоянии организма стрелка.

При спокойном дыхании человек производит в среднем 12-15 дыхательных циклов в минуту. Вдох и выдох вместе происходит около двух секунд. Следующий вдох начинается после 2-3 секундной паузы. Человек без особого труда может задержать дыхание на 12-15 секунд. Но, как показывает практика ведущих стрелков, перед выстрелом надо сделать 2-3 вдоха и выдоха. Это обеспечит регулярный отдых между выстрелами и предохранит организм от кислородного голодания и наступления преждевременной усталости. Затем произвести почти полувдох, постепенно задержать дыхание. Такая схема задержки дыхания может быть применена винтовочниками и пистолетчиками.

С самого начала обучения следует научиться затаивать дыхание на небольшом вдохе, в том числе и при тренировках без патрона. Уточняя свою изготовку и прицеливание необходимо свободно дышать, затаивать дыхание лишь на короткие моменты, чтобы проверить правильность положения и прицеливания. Для правильного, спокойного выстрела достаточно затаивать дыхание на 6-10 секунд.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки - винтовочники должны знать:

- нулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; была чуть приподнята;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника(или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);
- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-200) к направлению стрельбы;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука выдвинута вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°;
- локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнём и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной

(ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

- прицеливание – в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;

- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

- дыхание – задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Тактическая подготовка

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психо-функционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности обучающегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения

тактической задачи, и главное - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определённый эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Особое значение имеет способность спортсмена самостоятельно управлять собою на соревнованиях. Он обязательно должен научиться правильно и своевременно реагировать на происходящее вокруг него изменения в окружающей обстановке и, в соответствии со своими силами и самочувствием, изменять стиль и тактику стрельбы. Успех стрельбы зависит также и от подготовки стрелка к соревнованиям. Следует помнить, что перед длительной стрельбой не рекомендуется плотно есть. Ни перед, ни во время стрельбы не надо много пить ни воды, ни чая, ни кофе. Перед стрельбой необходимо провести разминку, выбрать место для стрельбы, тщательно его подготовить, провести беглый профилактический осмотр оружия, особенно прицельных приспособлений, проверить затяжку винтов ствольной коробки и натяжение спуска, подогнать одежду и обувь.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях:

- изменение освещённости в тире;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения

соревнований;

- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);

- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;

- вмешательство судьи.

- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;

- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на чёткость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;

- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;

- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;

- боязнь плохого выстрела;

- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;

- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;

- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Специальная физическая подготовка.

(для всех групп занимающихся)

Специальная физическая подготовка направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них.

Изометрические упражнения

В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев.

1. Пальцы вытянуть с напряжением.

2. Развести их с напряжением.

3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.

4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжимание резинового кольца).

5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.

6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.

7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.

8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.

2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх.

3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.

4. С силой прижать плечи к туловищу.

5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести.

6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.

2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.

3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения

Таблица 9

№	Содержание упражнений		Дозировка
1.	Медленный вдох, руки вверх через стороны.	Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх через стороны.	Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания на определенное время «до отказа», руки вверх через стороны.	Медленный выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки вверх через стороны.	Резкий выдох, руки вниз через стороны.	3-4 раза
5.	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
6.	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла задержка дыхания на вдохе 5-7сек., поверхностное дыхание	Поверхностное дыхание, 2-3 дыхательных цикла задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

Упражнение на координацию движений.

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения на равновесие.

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20 сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15

сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Подводящие и подготовительные упражнения.

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания.

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.

4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков).

5. То же с утяжеленным оружием.

6. То же с измененной балансировкой.

7. Имитация выстрела.

Участие в соревнованиях

Таблица 10

№	Наименование соревнований	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	У-3,4
1.	Классификационные	х	х	х	х	х	х			
2.	Первенство ДЮСШ	х	х	х	х	х	х	х		
3.	Первенство города, чемпионат города	х	х	х	х	х	х	х	х	х
4.	Первенство края		х	х	х	х	х	х	х	х
5.	Чемпионат края				х	х	х	х	х	х
6.	Первенство России					х	х	х	х	х
7.	Чемпионат России						х	х	х	х
8.	Кубок России								х	х
9.	Всероссийские турниры				х	х	х	х	х	х
10.	Международные соревнования, турниры							х	х	х
11.	Первенство Европы								х	х

Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе

1. Общие требования безопасности.

1.1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.

1.2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище, и за соблюдение

мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.

1.3. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр (с участием врача-психоневролога).

1.4. В тире и на стрельбище категорически запрещается:

- проводить стрельбы из неисправного оружия;
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
- выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;
- находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
- оставлять на линии огня заряженное оружие.

1.5. Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.

1.6. Зарядка оружия производится только на линии огня, после команды тренера - преподавателя стрельбы «Старт!».

1.7. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.

1.8. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

1.9. Стрелок обязан:

- держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;
- держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
- по команде «Стоп, разряди!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску

1.10. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.

1.11. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.
- 2.2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
- 2.3. При слабом зрении надеть очки.
- 2.4. Положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
- 3.2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
- 3.3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
- 3.4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- 3.5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- 3.6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- 3.7. Получать патроны только на линии огня.
- 3.8. Заряжать оружие только на линии огня по команде «Старт!»
- 3.9. Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- 3.10. Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.
- 3.11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
- 5.2. Чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
- 5.3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером-преподавателем.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру - преподавателю.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в отделении пулевой стрельбы ДЮСШ № 6 состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам

и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Психологическая подготовка

Знание основ теории стрельбы – фундамент подготовки стрелка.

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представление, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;

- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

- выполнение посильных задач для достижения результата;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);

- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;

- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;

- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;

- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- сохранение нервно-психической свежести;

- предупреждение перенапряжений;

- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с

психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера-преподавателя подготовить обучающегося к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер-преподаватель должен строить многолетний тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучающимся общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер-преподаватель должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера-преподавателя на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. По возможности следует привлекать педагога-психолога ДЮСШ к проведению таких занятий со спортсменами тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или

слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1) словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;

- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные

события и другое);

- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;

- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1) словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

- настройка на использование своих технических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществах над соперниками;

- мысли о высокой ответственности за результат выступления;

- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;

- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;

- использование элементов разминки;

- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После соревнований тренеру-преподавателю и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы

необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить обучающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь педагога-психолога весьма желательна.

Спортивное и специальное оборудование

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Заводы-изготовители. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов. Разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнования. Уход за оружием, условия его сохранения. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета. Его зависимость от изготовления стрелка или хватки. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов. Пригодность ствола. Патроны, пульки. Отработка комплекса «патрон – оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подбор и подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления Малокалиберные и пневматические пистолеты. Конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований при выполнении различных пистолетных упражнений. Отладка и индивидуальная подготовка. Прицельные приспособления. Антифоны. Их значение для стрелка. Зрительные оптические трубы, их устройство.

Мишени. Размеры и конфигурация для выполнения различных стрелковых упражнений.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся групп Б-5, Б-6, У-1, У-2, У-3, У-4 могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных

занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее исполнительных подростков. Работу по подготовке к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся. Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй - линию мишеней. Для того, чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны прийти раньше, получив указания тренера, подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть, привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки (огрехи). Дежурные выступают в роли помощников тренера. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:

- в группах базового уровня:
 - выполнять обязанности дежурного;
 - сдавать рапорт;
 - демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
 - замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
 - уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;
- в группах углубленного уровня:
 - выполнять обязанности дежурного;
 - строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
 - замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
 - рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
 - показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера (2-ой год обучения);

- уметь показывать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять.

Предметная область

«Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности программы

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- проведение учебно-тренировочных занятий.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области

«Основы профессионального самоопределения»

Таблица 11

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		7 год	8 год	9 год	10 год
1.	Разработка конспекта-занятий	+	+	+	+
2.	Проведение тренировочных занятий	+	+	+	+
3.	Анализ тренировочного	+	+	+	+

	занятия				
4.	Проектная деятельность	+	+	+	+
	Итого:	151	151	151	151

Вариативная предметная область

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для волейболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение

в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Предметная область «Судейская подготовка» для углубленного уровня

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- обязанности и права участников соревнований.
- общие обязанности судей.
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, заместителя главного секретаря, судьи судейских бригад.
- подготовка, организация и проведение соревнований.
- судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по пулевой стрельбе в других организациях. Выполнение обязанностей судьи, помощника судьи.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 12.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»

Таблица 12

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности			
		7 год	8 год	9 год	10 год
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	+	+	+	+
2	Правила соревнований по пулевой стрельбе	+	+	+	+
3	Судейство соревнований	+	+	+	+
	Итого:	50	50	60	60

3.2 Рабочие программы по предметным областям

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая физическая подготовка»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 4 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Судейская подготовка».

3.3 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 13).

3.3.1 Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

Таблица 13

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня Программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-

1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.8.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	-

3.3.2 Учебная нагрузка

Таблица 14

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения	9-10 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год	252	416	420	504	588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	168-196

3.4. Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера-преподавателя, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.).

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

Таблица 15

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия.	- сообщение новых знание; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование.

<u>Общая физическая подготовка</u>	- учебно-тренировочное занятие.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - врачебный контроль.
<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>	- учебно-тренировочное занятие.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	- учебные и методические пособия; Учебно-методическая литература; - мешок боксерский; - спортивный зал.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП, - текущий контроль.
<u>Вид спорта</u>	- учебно-тренировочное занятие; - групповая, подгрупповая, фронтальная; - индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль; - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест.
<u>Основы профессионального самоопределения</u>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов. - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение); - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий.	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия; - проектная деятельность.

<u>Различные виды спорта и подвижные игры</u>	- учебно-тренировочное занятие; - групповая, подгрупповая, фронтальная; - индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки; - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест.
<u>Судейская подготовка</u>	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	- наблюдение за занимающимися; - помощь тренеру при проведении учебно – тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям).	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по пулевой стрельбе; - оборудование для соревнований - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- тестирование; - оценка выполнения обязанностей судьи, помощника судьи - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов

одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МКУ ДО ДЮСШ № 6 носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения

спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МКУ ДО ДЮСШ № 6 по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно положения о приеме, переводе и отчислении обучающихся в МКУ ДО ДЮСШ № 6.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МКУ ДО ДЮСШ № 6 также ведется общий мониторинг достижений обучающихся.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристиками определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого

соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

Методы исследования особенностей личности.

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

Характеристики личности: статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

Метод беседы – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

Метод характерологической беседы – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

Биографический метод – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

Проективные методы. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

4. ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1. Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном

профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в таблице 16.

4.2. Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми людьми. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе.

Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации, обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка

процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним лично и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План мероприятий по воспитательной работе представлен в таблице 16.

План воспитательной работы в МКУ ДО ДЮСШ № 6

Таблица 16

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Ответственный
БЛОК 1: ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ				
Мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни				
1.	Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»	Сентябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ	Сентябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
3.	Проведение бесед по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)	Октябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
4.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)	Октябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
5.	Оформление информационных стендов, размещение	Октябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР

	информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике энтеровирусных инфекций			
6.	Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	Октябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
7.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	Октябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
8.	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к дню здоровья	Октябрь, май	По назначению	Заместитель директора по СМР
9.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике распространения ВИЧ/СПИД	Декабрь, май	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
10.	Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	Декабрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
11.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в	Декабрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР

	социальных сетях на тему «Оказание первой медицинской помощи»			
12.	Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»	Февраль	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
13.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему закаливания организма	Февраль	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
14.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Антидопинговые правила»	Февраль	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
15.	Проведение бесед по профилактике туберкулеза	Март	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
16.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике туберкулеза	Март	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
17.	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных Всемирному дню здоровья	7 апреля	По назначению	Заместитель директора по СМР

18.	Проведение бесед по профилактике энтеровирусных инфекций	Июль	По месту проведения	Тренеры-преподаватели
Профилактика употребления психоактивных веществ				
1.	Беседы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганду здорового образа жизни	Сентябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике наркомании	Октябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
Профилактика употребления алкоголя				
1.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике употребления алкоголя	Май	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
Профилактика табакокурения				
1.	Проведение мероприятий, приуроченных Международному дню отказа от курения	Ноябрь	По назначению	Тренеры-преподаватели
2.	Беседы с обучающимися по профилактике табакокурения	Ноябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели

3.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике табакокурения	Ноябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
БЛОК 2: БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ				
Безопасное поведение в лесу				
1.	Профилактическая беседа «Профилактика клещевого энцефалита», «Осторожно, клещи!»	Апрель	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на темы «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	Апрель, август	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
3.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на темы «Профилактика клещевого энцефалита», «Осторожно, клещи!»	Июнь, август	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
4.	Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	Июнь, август	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних				

1.	Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	Январь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	Июль	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта				
1.	Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	Декабрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	Июль	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
Безопасное поведение в условиях ЧС				
1.	Инструктаж и проведение учебной эвакуации	Сентябрь, июнь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2.	Беседа по профилактике травматизма	Сентябрь, июнь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели

3.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по безопасному поведению в условиях угрозы теракта	Сентябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
4.	Беседа по профилактике бытовых пожаров	Ноябрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
5.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях на тему «Внимание! Опасный лед!»	Декабрь, январь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
6.	Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!»	декабрь	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
7.	Проведение профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта	Март	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
8.	Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»	Май	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
9.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике бытовых пожаров	Июнь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР

10.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по теме «Правила поведения на водных объектах»	Июнь, август	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
Безопасное поведение в сети Интернет				
1.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по безопасному поведению в сети Интернет	Январь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
БЛОК 3: ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ				
Профилактика суицида несовершеннолетних				
1.	Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени свою жизнь»	Май	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике суицидов «Цени свою жизнь»	Август	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
Мероприятия, направленные на предупреждение подростковой преступности				
1.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в	Ноябрь	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР Тренеры-преподаватели

	социальных сетях «Права и обязанности несовершеннолетних»			
2.	Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга)	Март	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР Тренеры-преподаватели
3.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга)	Март	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР Тренеры-преподаватели
Профилактика жестокого обращения с детьми, самовольных уходов несовершеннолетних				
1.	Мероприятие, приуроченное к Международному женскому дню «Крепкая семья-счастливое будущее!»	Март	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР Тренеры-преподаватели
2.	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике жестокого обращения с детьми	Апрель	По месту проведения занятия	Заместитель директора по СМР
3.	Проведение бесед по предупреждению самовольных уходов несовершеннолетних	Май	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели

План профориентационной работы представлен в таблице 17.

План профориентационной работы в МКУ ДО ДЮСШ № 6

Таблица 17

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Взаимодействие с учреждениями и организациями		
Взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Заместители директора
Профориентационная работа педагогическим составом		
Оказание помощи в разработке, организации и проведении профориентационных мероприятий	В течение года	Заместители директора
Профориентационная деятельность с родителями		
Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по программам целевой подготовки	В течение года	Заместители директора
Профориентационные мероприятия с обучающимися		
Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	В течение года	Заместители директора
Проектная деятельность	В течение года	Тренеры-преподаватели
Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	В течение года	Заместители директора Тренеры-преподаватели

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, тренерские, комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия боксом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся пулевой стрельбой на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Пулевая стрельба».

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МКУ ДО ДЮСШ №6, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МКУ ДО ДЮСШ № 6, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

6.1 Комплексы контрольных упражнений

для оценки результатов освоения программы

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. На основании результатов промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап) подготовки.

Таблица 18

Раздел	Объект контроля	Проходной балл
Теоретические основы физической культуры и спорта Спортивное и специальное оборудование	Перечень вопросов по темам Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Зачет по нормативам ОФП и СФП	в соответствии с положением МКУ ДО ДЮСШ № 6
Избранный вид спорта	Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки: 1. Участие в соревнованиях 2. Выполнение разрядных нормативов 3. Прохождение плановой диспансеризации	зачёт

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» - контрольные упражнения по общей физической подготовке (ОФП) для перевода на следующий год обучения, согласно возраста обучающихся представлены в Таблице 19, Таблице 20, Таблице 21, Таблице 22.

Прыжки через скакалку юноши / девушки

Таблица 19

Группа	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Б-1	12/10	10/8	8/6	6/4	4/2
Б-2	13/11	11/9	9/7	7/5	5/3
Б-3	14/12	12/10	10/8	8/6	6/4
Б-4	15/13	13/11	11/9	9/7	7/5
Б-5	16/14	14/12	12/10	10/9	9/7
Б-6	17/15	15/13	13/11	11/10	9/8
У-1	18/16	16/14	14/13	13/11	10/9
У-2	20/18	18/16	16/14	14/13	11/10

Отжимание рук лежа в упоре юноши / девушки

Таблица 20

Этап подготовки	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Б-1	10/8	8/6	6/4	4/2	1
Б-2	11/9	9/7	7/5	5/3	2
Б-3	12/10	10/8	8/6	6/4	3
Б-4	13/11	11/9	9/7	7/5	4
Б-5	14/12	12/10	10/8	8/6	5
Б-6	15/13	13/11	11/9	9/7	6
У-1	16/14	14/12	12/10	10/8	7
У-2	17/15	15/13	13/11	11/9	8

Удержание винтовки (пистолета) в изготовке (оценка выносливости)

Таблица 21

Винтовка	удовлетворительно	хорошо	отлично
Б-1	3 минуты	5 минут	8 минут
Б-2	5 минут	8 минут	10 минут
Б-3	6 минут	9 минут	11 минут
Б-4, 5	8 минут	10 минут	12 минут
Б-6, У-1	10 минут	12 минут	15 минут
У-2	12 минут	15 минут	17 минут
ССМ-1, 2,3	15 минут	17 минут	20 минут
Пистолет	удовлетворительно	хорошо	отлично
Б-1	20 секунд	40 секунд	1 минута
Б-2, Б-3	1 минута	1 минута 10 секунд	1 минута 20 секунд
Б-3, Б-4, Б-5	1 минута 20 секунд	1 минута 30 секунд	1 минута 40 секунд
Б-6, У-1, У-2	1 минута 20 секунд	1 минута 40 секунд	2 минуты

Оценка равновесия

Стоя на одной ноге с закрытыми глазами без оружия руки опущены либо в стороны. Время засекается поочередно на каждой ноге и выводится среднее значение.

Таблица 22

СТОЯ	удовлетворительно	хорошо	отлично
Б-1	30 секунд	40 секунд	50 секунд
Б-2	40 секунд	50 секунд	60 секунд
Б-3, Б-4	45 секунд	55 секунд	65 секунд
Б-5, Б-6	50 секунд	60 секунд	70 секунд
У-1, У-2	60 секунд	70 секунд	80 секунд

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» - тематика опроса по годам обучения представлена в Приложении 2.

6.2. Методические указания

по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после каждого этапа (периода, года) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся. Сроки сдачи промежуточной и итоговой аттестации, состав аттестационной комиссии утверждаются ежегодно приказом ДЮСШ.

Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися Программы после каждого года обучения для перевода на последующий год обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме Программы по годам подготовки;
- определение уровня подготовленности обучающихся;
- готовность обучающихся к выполнению требований ЕВСК для выполнения и подтверждения спортивных разрядов.

В ДЮСШ устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – беседа, опрос;
- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов (контрольных упражнений);
- избранный вид спорта – динамика личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта, согласно ЕВСК.

Промежуточная аттестация осуществляется 1 раза в год (май-август).

Итоги промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе повторно (не более одного раза) на основании решения педагогического совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другие

этапы, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего года обучения.

Итоговая аттестация.

Освоение дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы завершается итоговой аттестацией.

Цель итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

1. Теория и методика физической культуры – беседа. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: зачет/незачет.
2. Общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов (упражнений).
3. Избранный вид спорта - спортивная квалификация обучающегося, спортивный разряд/звание в соответствии с ЕВСК по виду спорта.
4. Судейская подготовка - беседа. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: зачет/незачет.

Выпускниками ДЮСШ являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и успешно сдавшие итоговую аттестацию.

Выпускникам ДЮСШ выдается документ об обучении, образец которого и порядок выдачи утверждается локальным актом ДЮСШ на основании решения Педагогического совета.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2018 № 30530).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 35, зарегистрирован в Минюсте России 28.04.2018 № 50946).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература по пулевой стрельбе:

1. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1982.
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989.
3. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
4. Справочник по спортивной стрельбе/ Ж. Бозержан ; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006
5. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка.- Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1995
6. Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1985
7. Пуцыкович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе.- Москва: Изд. «Патриот», 1990
8. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена.- Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской Государственной академии Ф.К., 1995

Литература по педагогике, психологии:

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
2. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

Литература по спортивной медицине, питанию, гигиене:

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
3. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
4. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.

11. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

12. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Общая физическая подготовка:

1. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

2. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.

Перечень интернет-ресурсов

для использования в образовательном процессе

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
3. <http://www.issf-shooting.org> - Международная федерация стрелкового спорта
4. <http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России
www.olympic.ru - Олимпийский комитет России

**Примерный календарный учебный график учебных групп 1-го и 2-го года обучения
базового уровня подготовки (Б-1, Б-2)
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по пулевой стрельбе**

Таблица 1

Предметные области	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общие сведения о выстреле	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая физическая подготовка	76	8	8	8	7	7	8	7	7	7	8	1	
Строевые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Упражнения на формирование правильной осанки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Упражнения для развития выносливости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнение для развития гибкости	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Упражнения для развития равновесия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Вид спорта	76	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Участие в соревнованиях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Воспитательная работа и психологическая подготовка			X	X	X	X	X	X	X	X			
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	38	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	
Всего часов:	252	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12	

Примерный календарный учебный график учебных групп 3-го и 4-го года обучения **базового уровня подготовки (Б-3, Б-4)**
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по пулевой стрельбе

Таблица 2

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	67	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7		
Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткие сведения о строении и функциях организма	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общие сведения о выстреле	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая физическая подготовка	101	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	
Строевые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения на формирование правильной осанки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения в равновесии	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития выносливости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнение для развития гибкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития равновесия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Вид спорта	101	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	2	
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Участие в соревнованиях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Воспитательная работа и психологическая подготовка		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Всего часов:	336	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	16

Примерный календарный учебный график учебных групп 5-го и 6-го года обучения базового уровня подготовки (Б-5, Б-6) дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по пулевой стрельбе

Таблица 3

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	84	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9		
Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткий обзор истории развития стрелкового оружия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткие сведения о строении и функциях организма	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая физическая подготовка	126	12	12	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12
Строевые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения на формирование правильной осанки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения в равновесии	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития выносливости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнение для развития гибкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития равновесия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Вид спорта	126	11	12	13	12	12	13	13	13	12	12	3	
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Участие в соревнованиях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий по боксу	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Воспитательная работа и психологическая подготовка		X	X	X	X	X	X	X	X	X			

Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	63	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	
Всего часов:	420	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20	

**Примерный календарный учебный график учебных групп 1-го и 2-го года обучения углубленного уровня подготовки (У-1, У-2)
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по пулевой стрельбе**

Таблица 4

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	76	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7		
Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткие сведения о строении и функциях организма	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Правила соревнований. Их организация и проведение	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы профессионального самоопределения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая и специальная физическая подготовка	76	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	
Строевые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения на формирование правильной осанки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения в равновесии	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития выносливости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнение для развития гибкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития равновесия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Вид спорта	151	15	15	15	14	14	14	14	14	15	14	7	
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Участие в соревнованиях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Воспитательная работа и психологическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Спортивное и специальное оборудование	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Инструкторская и судейская практика	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Основы профессионального самоопределения	151	14	14	14	15	14	14	15	15	14	15	7	
Разработка конспекта-занятий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Проведение тренировочных занятий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Анализ тренировочного занятия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Проектная деятельность	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Вариативные предметные области													
Судейская подготовка	50	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4
Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Правила соревнований по пулевой стрельбе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Судейство соревнований	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**Примерный календарный учебный график учебных групп 3-го и 4-го года обучения углубленного уровня подготовки (У-3, У-4)
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по пулевой стрельбе**

Таблица 5

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	76	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7		
Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткие сведения о строении и функциях организма	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника выполнения выстрела из различных видов оружия. Тактика стрельбы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Правила соревнований. Их организация и проведение	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы профессионального самоопределения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая и специальная физическая подготовка	76	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	
Строевые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения на формирование правильной осанки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения в равновесии	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития выносливости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнение для развития гибкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Упражнения для развития равновесия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Вид спорта	173	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	3	
Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Участие в соревнованиях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Воспитательная работа и психологическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Спортивное и специальное оборудование	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Инструкторская и судейская практика	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Основы профессионального самоопределения	151	14	14	14	15	14	14	15	15	14	15	7	
Разработка конспекта-занятий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Проведение тренировочных занятий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Анализ тренировочного занятия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Проектная деятельность	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Вариативные предметные области													
Судейская подготовка	60	6	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5
Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Правила соревнований по пулевой стрельбе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Судейство соревнований	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Перечень вопросов по освоению теоретической части программы.

**Перечень вопросов для базового уровня сложности
Программы первого года обучения (Б-1)**

1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

- А. Македонский
- Б. Нерон
- В. Филиппидес (пр)
- Г. Зевс

Правильный ответ: Филиппидес

Согласно легенде, греческий воин по имени Филиппидес в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков.

2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. Соревнования между странами
- Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры
- Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры

Олимпийские игры "объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам" Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Зимних Олимпийских Игр.

3. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?

- А. 1990 год
- Б. 1994 год
- В. 1998 год
- Г. 2000

Правильный ответ: 1994 год

1994 год был объявлен Международным годом спорта и олимпийского идеала. Олимпийское движение направляет свои усилия на то, чтобы "содействовать распространению знаний об олимпизме во всем мире". Напомним, что Олимпийские игры – это спортивный фестиваль, проводимый раз в 4 года. Он воплощает идеи олимпизма.

4. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся ...

- А. В зависимости от решения МОК
- Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм
- В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
- Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Правильный ответ:

Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Первые Зимние олимпийские игры состоялись в 1924. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но, начиная с 1994, они проводятся в разное время со сдвигом в два года.

5. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры современности?

- А. Куликовская битва
- Б. Февральская демократическая революция
- В. Вторая мировая война
- Г. Перестройка в СССР

Правильный ответ: Вторая мировая война

XII Олимпийские игры 1940 года и XIII Олимпийские игры 1944 года не состоялись из-за второй мировой войны. Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда игры не состоялись.

Перечень вопросов для базового уровня сложности Программы второго года обучения (Б-2)

1. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...

- А. Борьба
- Б. Бег
- В. Метание
- Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

Греческое слово "атлетика" в переводе означает "борьба, упражнение". В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых и сильных людей.

2. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...

- А. Страйкер
- Б. Легионер
- В. Буер
- Г. Трейсер

Правильный ответ: Легионер

Легионер – спортсмен, играющий по контракту за иностранную клубную команду.

3. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже
- Б. 1912 году в Стокгольме
- В. 1928 году в Амстердаме
- Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

В наше время эстафета Олимпийского огня была возобновлена в 1936 году во время Олимпийских игр в Берлине (Германия). Тогда первым

современным спортсменом, начавшим эстафету, оказался грек Константинос Кондилис, а зажегшим факел на стадионе в Берлине – немец Фриц Шильген.

4. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

- А. Спирометр
- Б. Амперметр
- В. Акваметр Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.

5. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Кифоз
- Б. Сколиоз
- В. Остеопороз
- Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

Сколиозом называют отклонение в нормальном развитии позвоночного столба в виде искривления позвоночника в правую или в левую сторону, непосредственно во фронтальной плоскости.

Перечень вопросов для базового уровня сложности Программы третьего года обучения (Б-3)

1. Что такое здоровый стиль жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе
- В. То же, что и здоровый образ жизни
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Мы избираем линию поведения (образ поведения) исходя из наших возможностей и наших желаний. Ученые мужи определяют стиль жизни как синоним свободного выбора индивидуумом своего повседневного поведения и непосредственно связан с самореализацией личности. То есть стиль жизни (образ жизни) человека – это результат его волеизъявления, способ самореализации личности (проще – достижение человеком состояния комфорта и удовлетворенности).

2. Что такое утомление в спорте?

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности
- Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

Утомление – это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы.

Утомление приводит к снижению работоспособности. В случае сильного физического утомления ухудшается также и умственная деятельность, и, наоборот, после умственного напряжения снижается способность к выполнению работы, требующей физических усилий.

3. Что относится к основным физическим качествам?

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
- В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
- Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов
- Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

5. Сколько мышц в теле человека?

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700
- Г. 640

Правильный ответ: 640

Мышцы или мускулы – это органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Мышцы предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц (в зависимости

от метода подсчёта дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самыми крупными являются большие ягодичные мышцы, которые приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы – икроножные (18,6) и жевательные (10,2).

6. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?

А. Швеция

Б. Италия

В. США

Г. Австралия

Правильный ответ: США

По некоторым данным первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т.д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

7. Что понимается под быстротой человека?

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

Перечень вопросов для базового уровня сложности Программы четвертого года обучения (Б-4)

1. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность
Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

Физические качества человека - сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

2. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

Средства развития силы

1. Упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела
3. Упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. Статические упражнения в изометрическом режиме
5. Силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

3. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

А. Это сила

Б. Это гибкость

В. Это быстрота

Г. Это выносливость

Правильный ответ: это быстрота

Быстрота делится на две группы:

1. быстрота одиночного движения (например бег)
2. быстрота двигательных реакций — это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и

заканчивается с началом ответных реакций.

4. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

- А. Их называют позитивным
- Б. Их называют сензитивным
- В. Их называют негативным
- Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными.

Сенситивный период - это чувствительный период развития организма ребенка. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

5. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки физической выносливости молодых людей стали устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

- А. Дистанция, стадион
- Б. Марафон, стадион
- В. Стадий, стадион
- Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион

История древних олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился "двойной бег" (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. - бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже - другие виды спорта.

6. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физкультурной деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.

- А. Гимнастика
- Б. Спортивные игры
- В. Лыжная подготовка

Г. Легкая атлетика

Правильный ответ: Легкая атлетика

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул - Королева спорта. Ее история начала свой отсчет с Олимпийских игр в Древней Греции.

7. Будущий создатель баскетбола родился в Канаде в 1861 году. С самого детства учеба давалась с трудом, поэтому большинство времени он проводил на улице. Одной из его любимых игр была "утка на скале". По ее правилам игрок должен был поразить броском камня вершину другого камня, который был крупнее по размеру. Играя в "утку на скале", он обнаружил, что выверенный бросок камнем гораздо эффективнее быстрого и сильного броска. Биографы утверждают, что именно эта игра стала прародителем баскетбола. Кто считается создателем игры баскетбол.

А. Джеймс Кемерун

Б. Джеймс Нейсмит

В. Джеймс Дайсон

Г. Джеймс Бонд

Правильный ответ: Джеймс Нейсмит

Он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда Джеймс Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждет его детище?

Перечень вопросов для базового уровня сложности Программы пятого года обучения (Б-5)

1. В любой спортивной игре строгие правила, которые регламентируют размеры площадки, время игры, количество таймов или периодов, а также количество игроков в команде. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

А. 5

Б. 4

В. 6

Г. 11

Правильный ответ: 5

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

2. В каждой спортивной игре существуют свои строгие правила, которые появились со временем. Эти правила разрабатывают и утверждают для обеспечения зрелищности игры. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:

- А. Опорная нога не была оторвана от пола
- Б. Опорная нога была оторвана от пола
- В. Поворот был на двух ногах одновременно
- Г. Не важно отрывалась ли опорная нога

Правильный ответ: Опорная нога не была оторвана от пола.

В баскетболе игроки осуществляют большое количество перемещений, таких как бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты. Когда игрок без мяча, то может перемещаться свободно, если игрок держит мяч в руках, то перемещаться ему нельзя, и он может делать повороты вокруг опорной ноги, уворачиваясь от соперника. Такой поворот не считается пробежкой.

3. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

- А. Бадминтон
- Б. Теннис
- В. Волейбол
- Г. Гандбол

Правильный ответ: Волейбол

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

4. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 8

Правильный ответ: 6

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на площадке в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Перечень вопросов для базового уровня сложности Программы шестого года обучения (Б-6)

1. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ

осанка?

А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

Б. Это положение тела во время плавания

В. Это положение тела во время сидения за партой

Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Осанка — это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Соблюдать правильную осанку очень важно!

2. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

А. Сесть на стул

Б. Лечь на полу на живот

В. Лечь на полу на бок

Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: встать вплотную к стене.

Действительно, чтобы проверить правильность осанки надо встать вплотную к стене, так чтобы пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и затылок прикасались к стене. Но лучше всего правильность вашей осанки проверит врач.

3. На уроках физкультуры помимо развития физических качеств вы также развиваете разные способности. Согласно исследованиям психологов за последние 120 лет средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0.16 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые хуже, чем у мужчин. Для спортсменов высокого уровня, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0.13-0.15 секунды. Для улучшения скорости реакции на звук спортсмены выполняют много разных интересных упражнений. А как называется преждевременное выбегание со старта?

А. Ошибка

Б. Недочет В. Фальцет

Г. Фальстарт

Правильный ответ: Фальстарт

Система фальстарта — программно-аппаратный комплекс, используемый судьями по лёгкой атлетике для определения фальстарта посредством автоматической регистрации времени реакции спортсменов в спринте, барьерном беге и первых этапах эстафет до четырёх по 400 метров включительно. С 2010 года использование системы фальстарта обязательно для основных соревнований, проводимых под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

4. На уроке физкультуры очень важно соблюдать дисциплину. Наверняка вы знаете различные строевые команды и построения. Подберите правильный

ответ к определению: "Строй, в котором дети стоят в затылок друг за другом, на расстоянии одной стопы"

- А. Строй
- Б. Шеренга
- В. Колонна
- Г. Линия

Правильный ответ: Колонна

Строевая подготовка одно из самых важных умений, приобретаемых на уроках физкультуры. Строевая подготовка позволяет четко и быстро управлять классом. При движении в колоннах необходимо соблюдать дистанцию.

5. На занятиях физической культуры (тренировках), вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.

- А. Начальная, средняя, заключительная
- Б. Основная, подготовительная, завершающая
- В. Подготовительная, основная, заключительная
- Г. Предварительная, основная, конечная

Правильный ответ: Подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть урока - подготовить организм и все системы организма к нагрузке.

Основная часть урока - соответствует цели урока.

Заключительная часть - восстановление всех систем организма после нагрузки, подведение итогов урока.

Перечень вопросов для углубленного уровня сложности Программы первого года обучения (У-1)

1. Первые Олимпийские игры современности стали крупнейшим спортивным событием того времени. Король Греции Георг I в присутствии 80 тысяч зрителей объявил игры открытыми. Они проходили с 6 по 15 апреля 1896г. Участие в них принял 241 спортсмен из 14 стран. По древней традиции Олимпийские игры открывали соревнования легкоатлетов. Кто стал победителем в марафонском беге?

- А. Конноли
- Б. Луис
- В. Коллеттис
- Г. Фламан

Правильный ответ: Луис

На старт марафонской дистанции вышли 18 известных бегунов того времени. Однако не многие сумели правильно распределить силы по дистанции до финиша. Победителем стал греческий почтальон Спирос Луис. «Его победа была великолепна по своей силе и простоте. Он достиг входа на

стадион, где находились более 60 тысяч зрителей, без следа усталости, и когда принцы Константин и Георгий подняли победителя на руки и понесли к мраморному трону короля, поднявшемуся им навстречу, казалось, что вместе с атлетом на стадион вступила вдруг вся ожившая греческая античность. Разразилась невиданная оvação» - Пьер де Кубертен.

2. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?

А. Традициям

Б. Законам

В. Правилам

Г. Хартии

Правильный ответ: Хартии

Принципы олимпийского движения записаны в документе, утвержденном МОК, - Олимпийской хартии. Любые олимпийские ритуалы, эмблемы, традиции, церемонии должны соответствовать олимпийской хартии.

3. Олимпийские игры, прошедшие в 1980 г. в Москве, были первыми в социалистической стране. В играх участвовали спортсмены из 80 стран-всего 5283 спортсмена. Самым возрастным участником стал 70-летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. Сколько лет было самому молодому участнику Московской Олимпиады?

А. 13

Б. 14

В. 15

Г. 16

Правильный ответ: 13

Самым юным участником Олимпиады стал 13-летний ангольский пловец Жорже Лима, который принял участие в предварительных заплывах на 100 и 200м вольным стилем и 100м на спине, где занял последние места. Интересно, что для самого молодого, и для самого возрастного спортсмена Игры в Москве стали единственными в карьере.

4. «Citius.Altius.Fortius», в переводе с латинского языка - «Быстрее. Выше. Сильнее» - эти слова принадлежат французскому священнику Анри Дидону. По предложению Пьера де Кубертена они стали олимпийским девизом. Есть и еще один не официальный олимпийский девиз – «Главное не победа, а участие». Какому городу – столице олимпийских игр принадлежит официальный девиз (слоган): «Жаркие.

Зимние. Твои»?

А. Пхенчхан

Б. Москва

В. Сочи

Г. Зальцбург

Правильный ответ: Сочи

Талисман для этих зимних игр выбирала вся страна. Определить победителя оказалось не простой задачей. В результате было принято решение, что у олимпиады будет три талисмана: Белый мишка, Зайка и Леопард. «Жаркие. Зимние. Твои» - официальный девиз XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

5. История Олимпийских игр современности ведет отсчет с 1896г. С того времени Олимпийские игры проводились каждые 4 года за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в том же году, что и летние. Начиная с 1994г. время проведения Зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр. Для популяризации спорта игры проводят на разных континентах. За сколько лет до даты проведения МОК определяет хозяйку Олимпийских игр?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 7

Правильный ответ: 7

Место проведения будущей Олимпиады выбирают из городов-кандидатов, подавших официальные заявки. Город, где пройдут очередные Олимпийские игры, определяется на сессии МОК за 7 лет до даты проведения соответствующих игр.

6. Голландцы утверждают, что конькобежный спор зародился в их стране. С давних пор развлечением местных жителей было бегать по льду замёрзших голландских каналов. Первые конки были деревянными.

Что украшало их переднюю часть?

А. Фигурки

Б. Завиток

В. Резьба

Г. Голова

Правильный ответ: Голова

Первые конки были деревянными, а их переднюю часть украшала конская голова. Отсюда, по одной из версий, и возникло русское слово «коньки»уменьшительное от слова «конь».

7. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?

А. Россия

Б. США

В. Финляндия

Г. Канада

Правильный ответ: Канада

Местом рождения хоккея считается канадский город Монреаль. 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Команды состояли из 9 человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку взяли из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

8. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?

А. Швейцария

Б. Австрия

В. Норвегия

Г. Финляндия

Правильный ответ: Швейцария

Родиной бобслея считается Швейцария. В конце XIX века здесь, в городке Санкт-Мориц, впервые стали проводить чемпионаты по спуску с гор на специальных санях. В состав команды входили трое мужчин и две женщины. В наше время проводятся отдельные соревнования по женскому и мужскому бобслею.

9. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слово «дважды» и греческого «состязание». Как еще называют биатлон?

А. Двоеборье

Б. Масс-старт

В. Спринт

Г. Эстафета

Правильный ответ: Двоеборье

Этот вид спорта объединяет лыжную гонку на установленные дистанции и стрельбу из положения лежа и стоя на огневых рубежах. Биатлон еще называют зимним двоеборьем.

10. Правила в санном спорте простые - побеждает тот, кто приходит к финишу быстрее других. Если проводится несколько заездов, то время прохождения трассы складывается. В каком положении находится спортсмен на санях?

А. Сидя

Б. Стоя

В. Лежа

Г. Согнувшись

Правильный ответ: Лежа

В санном спорте спортсмен лежит на санях на спине и направляет спортивный снаряд движениями тела.

11. Сноубординг во многом похож на горнолыжный спорт, но у них много

отличий. Сноубордист катается на доске без помощи палок, балансируя руками. По направлению движения спортсмен стоит не спиной, а боком. Обычная средняя скорость катания на сноуборде (на хорошей трассе) составляет 70 км/ч. Как еще называют сноубордистов?

- А. Бордеры
- Б. Серфингисты
- В. Реперы
- Г. Рейдеры

Правильный ответ: Бордеры

Для безопасности сноубордисты (их еще называют «бордеры» или «райдеры») используют защитное снаряжение - шлемы, налокотники, наколенники, перчатки и т.д. Крайне важно надевать защитные очки, потому что на снежных склонах от яркого света спортсмен может просто ослепнуть.

12. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?

- А. Любое
- Б. Лыжами
- В. Палками
- Г. Точное

Правильный ответ: Лыжами

Трамплины для прыжков имеют разную высоту – 70,90 и 120 м. Чем выше трамплин, тем дальше может «улететь» спортсмен. Судьи оценивают не только дальность прыжка, но и правильность выполнения упражнения. Например, во время приземления спортсмен должен касаться земли только лыжами. За ошибки во время прыжка начисляются штрафные баллы.

13. Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в 1767 году в Норвегии. Затем лыжными гонками увлеклись в Швейцарии и Финляндии. В какой стране лыжи появились еще раньше?

- А. Россия
- Б. Германия
- В. США
- Г. Канада

Правильный ответ: России

В нашей стране, где почти полгода лежит снег, на лыжах ходили с древних времен. Еще в 1617 году секретарь шведского посольства в Москве Монс Пальм писал о русских лыжах: «Сделали русские изобретение... Они имеют деревянные ободья приблизительно семи футов длины и в одну пядь ширины, снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают с ними по снегу, ни разу не погружаясь в него, и с такой быстротой, что ей можно удивляться»

14. Для состязаний по шорт-треку используется обычная хоккейная площадка, длина которой 111м. Конькобежцы бегут дистанцию против

часовой стрелки. Повороты очень крутые, поэтому правила разрешают бегунам касаться льда рукой, чтобы не упасть. Сколько метров составляет самая короткая дистанция в шорт-треке?

- А. 3000
- Б. 1500
- В. 100
- Г. 500

Правильный ответ: 500

В официальную программу Олимпийских игр шорт-трек включен с Игр 1992 г. (Альбервилль, Франция). Самая короткая дистанция 500 м, самая длинная 3000 м.

15. В России фигурным катанием стали заниматься примерно с 1865 года, когда в Юсуповском саду на Садовой улице был открыт общественный каток. Здесь состоялись первые соревнования фигуристов в России. В каком году это было?

- А. 1878
- Б. 1887
- В. 1888
- Г. 1877

Правильный ответ: 1878

На катке сада Юсуповых в Москве 5 марта 1878 года состоялись первые соревнования русских фигуристов.

16. В музее города Стерлинг хранится камень для игры в керлинг, на котором выбита дата 1511 год. На самом деле, снаряды для керлинга, конечно, никакие не утюги. Их делают из особого гранита, который добывают в Шотландии. Вес камня почти 20 кг, диаметр 30 см. В каком веке керлинг появился в России?

- А. XX
- Б. XIX
- В. XVIII
- Г. XVII

Правильный ответ: XIX

В России керлинг-клубы появились в конце XIX века.

17. Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как «спускающийся след», «след на склоне». В каком году появились флажки на горнолыжных трассах?

- А. 1905
- Б. 1950
- В. 1955
- Г. 1900

Правильный ответ: 1905

Поначалу спортсмены спускались с гор, петляя между кустами или деревьями. Первые флажки появились на трассах в 1905 году.

18. В 1948 г. Людвиг Гутман (англ. нейрохирург) организовал Сток-

Манделльвийские игры колясочников, ставшие прототипом Паралимпийских игр. По времени эти игры совпали с Олимпийскими играми в Лондоне. Международный паралимпийский комитет (МПК) организован лишь в 1989 году. Сколько видов спорта было включено в зимние Паралимпийские игры в Сочи?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 7

Правильный ответ: 5

Людвиг Гутман доказал, что занятия спортом благоприятно сказываются на здоровье людей с ограниченными физическими возможностями, помогают им обрести веру в себя, свои возможности. Соревнования Паралимпийских зимних игр в Сочи прошли по пяти видам спорта: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, следж-хоккей на льду, керлинг на колясках.

19. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника?

А. Марафонский бег

Б. Водное поло

В. Синхронное плавание

Г. Теннис

Правильный ответ: Марафонский бег

Марафонский бег (длинная дистанция). По легенде древнегреческий воин пробежал расстояние от Марафона до Афин, чтобы донести весть о победе.

20. В каком городе Летние Олимпийские игры прошли зимой?

А. Мельбурн

Б. Афины

В. Хельсинки

Г. Ванкувер

Правильный ответ: Мельбурн

В Мельбурне, в 1956 г. Мельбурн находится в Австралии, где лето наступает в декабре.

21. В двух видах спорта представительницам нашей страны на Олимпийских играх нет равных начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее. Первый вид спорта – это художественная гимнастика. Назовите второй вид спорта.

А. Фигурное катание

Б. Спортивная ходьба

В. Синхронное плавание

Г. Эстафета 4x100

Правильный ответ: синхронное плавание

Российские спортсменки в синхронном плавании во главе с главным тренером сборной нашей страны Татьяной Покровской, завоевали все золотые медали на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее, 2004 года в Афинах и 2008

года в Пекине.

22. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

- А. Сеть на ворота
- Б. Форму ворот
- В. Цвет ворот
- Г. Расстояние между воротами

Правильный ответ: сеть на ворота

Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.

23. Как называется в спорте способность выполнять движения с большой амплитудой?

- А. Гибкость
- Б. Растяжимость
- В. Выносливость
- Г. Зарядка

Правильный ответ: гибкость

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

24. Когда состоялась церемония открытия XXII зимних Олимпийских игр?

- А. 28 января 2014 г.
- Б. 20 марта 2016 г.
- В. 18 января 2014 г.
- Г. 07 февраля 2014 г.

Правильный ответ: 07 февраля 2014 г.

Официальные церемонии открытия игр состоятся 7 февраля на стадионе "Фишт".

25. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал...

- А. Токио
- Б. Чикаго
- В. Рио-де-Жанейро
- Г. Мадрид

Правильный ответ: Рио-де-Жанейро

Игры XXXI Олимпиады, чаще называемые летние Олимпийские игры, пройдут с 5 по 21 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Это будут первые Олимпийские игры, которые пройдут в Южной Америке.

26. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?

А. Деметриус Викелас

Б. Пьер де Кубертен

В. Людвиг Гуттман

Г. Джим Торп

Правильный ответ: Людвиг Гуттман

Сэр Людвиг "Поппа" Гуттман (3 июля 1899 г – 18 марта 1980 г.) родился в городе Тошек, в Польше, работал невропатологом в Германии. Он основал Паралимпийские Игры и считается одним из отцов организованных занятий физической культурой инвалидами.

27. В каком году не проводились летние олимпийские игры?

А. 1980

Б. 1948

В. 1940

Г. 2000

Правильный ответ: 1940

XII летние Олимпийские игры должны были проходить с 21 сентября по 6 октября 1940 года в столице Японии – Токио. Однако в связи с началом в 1937 году Второй японо-китайской войны, МОК перенёс Игры в Хельсинки, где их проведение было запланировано с 20 июля по 4 августа 1940 года. Но после начала в сентябре 1939 года Второй мировой войны Игры решено было отменить окончательно. Несмотря на отмену Игр, им, как и не состоявшимся в 1916 году VI Летним Олимпийским играм, был присвоен свой порядковый номер.

28. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

А. Антагонисты

Б. Синергисты

В. Пронаторы

Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

Синергисты (от греч. synergós – вместе действующий) в анатомии и физиологии – мышцы (или их группы), действующие совместно и функционально однородно; принимают участие в одном движении. Например, у млекопитающих животных и человека такие Синергисты, как наружные межрёберные и межхрящевые мышцы, а также мышцы диафрагмы, сокращаясь одновременно, обеспечивают акт вдоха.

29. Он был прекрасным педагогом, историком, философом, спортсменом. Возрождение Олимпийских игр стало делом всей его жизни. О ком идет речь?

А. Ян Амос Коменский

Б. Михаил Васильевич Ломоносов

В. Жан Жак Руссо

Г. Пьер де Фреды, барон де Кубертен

Правильный ответ: Пьер де Фреды, барон де Кубертен

Пьер де Фреды, барон де Кубертен. Еще в колледже он узнал о раскопках Древней Олимпии. Тогда же у него возник план восстановления Олимпии. В возрасте девятнадцати лет Пьер вместе с друзьями создал спортивный клуб. 25 ноября 1892 года Кубертен выступил с докладом о возрождении Олимпийских игр. Его мысли легли в основу олимпийской философии.

30. На международных соревнованиях по легкой атлетике спринтеры стартуют с низкого старта. А на каких дистанциях спортсмены стартуют с высокого старта? А. 400 м.

Б. 1500 м.

В. 200 м.

Г. 800 м.

Правильный ответ: 1500 м

С высокого старта стартую на дистанции 1500 м, хотя еще не так давно и 800 м начинали с высокого старта. Спортсмены развивают высокую скорость, поэтому в целях безопасности бег начинают с высокого старта.

31. Одним из основных видов легкой атлетики является спринтерский бег. На какие фазы делится вся дистанция спринтерского бега?

А. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Б. Старт, бег по дистанции, финиширование

В. Разбег, отталкивание, бег по дистанции

Г. Старт, разбег, бег по дистанции, финиширование

Правильный ответ: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Спринтерский бег принято разделять на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование

Перечень вопросов для углубленного уровня сложности Программы второго года обучения (У-2)

1. Чудом XIX Олимпиады стал прыжок в длину Боба Бимона. Его небывалый мировой рекорд продержался почти четверть века. Каков же был рекорд?

А. 8 м. 90 см.

Б. 8 м. 35 см.

В. 9 м. 25 см.

Г. 8 м. 07 см.

Правильный ответ: 8 м 90 см

На Олимпиаде в Мехико в 1968 году американец Боб Бимон выполнил прыжок на 8 м 90 см. Это был мировой и олимпийский рекорд. Больше ему никогда не удавалось повторить его на соревнованиях.

2. Каким способом в прыжках в высоту прыгал известный советский олимпиец Валерий Брумель?

А. «перешагивание»

Б. «ножницы»

В. «перекидной»

Г. «фосбери-флоп»

Правильный ответ: «перекидной»

На Олимпиаде в Мехико прыгун в высоту Дик Фосбери стал олимпийским чемпионом, прыгая новым способом – спиной к планке. В дальнейшем этот способ стали называть «фосбери-флоп». До 1968 года Олимпийский чемпион Валерий Брумель прыгал способом «перекидной». Его называли лучшим спортсменом мира в 1961, 1962 и в 1963.

3. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

А. Выносливость

Б. быстрота

В. ловкость Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

4. Героем XVI Олимпийских игр в Мельбурне стал бегун Владимир Куц. Он одержал две победы. Скажите, на каких дистанциях он стал Олимпийским чемпионом?

А. 800 м. и 1500 м.

Б. 1500 м. и 3000 м.

В. 5000 м. и 10000 м.

Г. 3000 м. и 1500 м.

Правильный ответ: 5000 м и 10000 м

В 1956 году в Мельбурне героем игр стал Владимир Куц. Он одержал две победы на дистанциях 5000 м и 10000 м.

5. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?

А. выносливость Б. скоростно-силовые В. скоростные

Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества. Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

6. Какой фазы при изучении прыжка в длину нет в представленном перечне?

А. разбег

Б. отталкивание

В. полет

Г. Финиширование

Правильный ответ: финиширование

Нет финиширования, а есть «приземление»

7. Легкая атлетика – вид спорта, который был включен в программу с первых Олимпийских игр. В программу легкой атлетики входит более 40 видов. На каких Олимпийских играх легкоатлетами было завоевано больше всего золотых медалей?

А. XXII – в Москве

Б. XVII – в Риме

В. XXX – в Лондоне

Г. XIX – в Пекине

Правильный ответ: XXII – в Москве

Больше всего золотых медалей было завоевано в Москве – 15. В Риме – 11, в Лондоне – 8, в Пекине – 6.

8. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

А. малая

Б. средняя

В. большая Г. Максимальная

Правильный ответ: большая

В норме пульс может быть примерно 60 ударов в минуту. Максимально может достигать 200-220 ударов. Пульс 180 ударов характеризует нагрузку «большой» интенсивности.

9. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?

А. ОФП (общая физическая подготовка)

Б. СФП (специальная физическая подготовка)

В. прыжковая

Г. подвижные игры

Правильный ответ: ОФП (общая физическая подготовка)

В любом виде спорта главной базовой подготовкой является ОФП (общая физическая подготовка). Это фундамент, на котором строится все здание.

10. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

А. разминка

Б. Бег по повороту

В. Метание мяча

Г. Прыжки

Правильный ответ: разминка

Обязательно необходимо выполнить разминку, чтобы предотвратить травмы и «разогреть» организм.

11. В баскетболе существует много правил, связанных с ограничением времени: правило 3 секунд; 5 секунд; 8 секунд и т. д. Что означает правило 24 секунд?

А. 24 секунды отводится команде, чтобы перейти из зоны защиты в зону нападения

Б. 24 секунды длится тайм-аут

В. 24 секунды отводится команде на доведение атакующих до броска по кольцу

Г. 24 секунды отводится игроку на выполнение штрафных бросков

Правильный ответ: 24 секунды отводится команде на доведение атакующих действий до броска по кольцу

Во время игры команде предоставляется 24 секунды, для того чтобы выполнить бросок по кольцу соперника. Если мяч после броска коснулся дужки или основания кольца, и подбор мяча остался за атакующей командой, то отсчёт времени начинается сначала. Такое правило было введено для увеличения динамичности игры, чтобы выигрывающая команда не

«затягивала» время, ибо если команда, владеющая мячом, не выполнит бросок, то по истечении 24 секунд мяч отдаётся сопернику.

12. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?

А. флорбол

Б. поло

В. гольф

Г. бенди

Правильный ответ: флорбол

Флорбол - двусторонняя спортивная игра, внешне напоминающая хоккей. Только играется на твёрдом полу в условиях спортивной площадки и вместо шайбы используется мяч. Мячи, которыми играют на соревнованиях, строго сертифицированы. Используется мяч диаметром 72мм., весом до 23 грамм и с 26 отверстиями. Они необходимы для того, чтобы при сохранении упругости мяча, уменьшить его вес и обеспечить устойчивость в полёте.

13. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?

А. гольф

Б. поло

В. крикет

Г. водное поло

Правильный ответ: водное поло

Водное поло - командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Игра происходит в бассейне с водой глубиной 1,8 метра. Игрокам разрешается плыть с мячом, выполнять передачи и броски по воротам. Интересно, что единственный игрок, которому разрешается касаться мяча двумя руками – это вратарь. Водное поло единственная командная игра, в которой цвет формы определяется жребием.

14. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в

Барселоне. Какая?

- А. Теннис
- Б. пляжный футбол
- В. баскетбол
- Г. бадминтон

Правильный ответ: бадминтон

Бадминтон считается спортивной игрой с мячом. Ещё в 12 веке до н.э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями и лёгкая ракетка. Со временем игра стала распространяться в Европе и Америке и получила различные названия: «волан», «баттлдор», «леток».

Первый официальный турнир прошёл в 1873 году в английском городе Бадминтон. По имени города игра и получила своё современное название. Современный мяч делается из пробки, обтянутой кожей или её заменителя, с венцом из перьев и весит всего от 4 до 7 грамм.

15. В спортивных играх очень часто всё решают мгновенья. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?

- А. баскетбол
- Б. гандбол
- В. футбол
- Г. водное поло

Правильный ответ: баскетбол

Этот драматичный матч вошёл в историю Мирового баскетбола и до сих пор иногда вызывает споры и дискуссии. 50:49. Игроки сборной США уже празднуют победу, но до финального свистка остаётся 3 секунды. Передача через всю площадку, и Александр Белов забивает мяч. Несмотря на бурные протесты американцев мяч защищен, так как по правилам игры отсчёт времени начинается с момента, когда мяча коснётся кто-либо из игроков на площадке.

16. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

- А. Аргентина
- Б. Германия
- В. Франция
- Г. СССР

Правильный ответ: СССР

В 1988 году в Сеуле наша команда в подгруппу попала со сборными США, Аргентины и Южной Кореи. Выиграв два матча и один раз, сыграв вничью сборная СССР, вышла в четвертьфинал с первого места, в котором обыграла команду Австралии 3:0. После победы в полуфинале над итальянцами, наша команда 01.10.1988 года в финале в дополнительное время обыграла сборную Бразилии со счётом 2:1.

17. Бочче - спортивная игра на точность, принадлежащая семейству игр с мячом. Близка по своей сути к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие

истоки в античных играх, распространяемых на территории Римской империи. Какие действия предпринимают игроки в этой игре?

А. бьют по мячу битой

Б. бьют по мячу ногой

В. Бросают шар

Г. бросают мяч в вертикальную цель

Правильный ответ: бросают шар
Есть много вариантов этой игры, но принцип везде одинаков. Игра проводится между двумя командами с любым числом игроков. Суть игры заключается в поочерёдном бросании шаров, таким образом, чтобы они попали как можно ближе к основному (обычно самому маленькому) шару – паллино. При этом разрешается выбивать шары соперника. Игра заканчивается, когда все шары (от 4 до 6) брошены. Существует много способов подсчёта очков. Как правило, наибольшее количество очков даётся игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино.

18. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?

А. гандбол

Б. футбол

В. регби

Г. хоккей

Правильный ответ: футбол

Размеры поля:
Длина: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов)

Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 110 м (120 ярдов) Ширина: минимум 64 м (70 ярдов), максимум 75 м (80 ярдов) Рекомендуемые значения:

Длина – 105 метров

Ширина – 68 метров

19. Возникновение физических упражнений и игр у народов России относится к первобытному строю. Они отражали бытовую и военную деятельность древнего человека. Самобытная народная система физического воспитания сложилась на Руси в IX-XVII вв. Какой вид спорта, пользовался популярностью у народов Руси в IX-XVII вв.?

А. борьба

Б. плавание

В. прыжки в высоту

Г. гольф

Правильный ответ: борьба

Основной хозяйственной деятельностью у народов Руси в IX-XVII вв. было пашенное земледелие, заметную роль играло скотоводство, охота,

рыболовство, бортничество. Тяжелые условия существования, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племен скифов, сарматов, печенегов, половцев и других, требовало от славян хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств, следовательно, самым популярным видом спорта у народов Руси в IX-XVII вв. было борьба.

20. Интересно, что изначально символами Олимпийских игр были только эмблема (пять переплетенных колец) и олимпийский огонь. Понятие «олимпийский талисман» официально было утверждено на 73-ей сессии Международного олимпийского комитета летом 1972 года, проходившей в Мюнхене (Германия). Согласно принятым правкам, талисман Игр призван продвигать принципы олимпизма и способствовать популяризации конкретных Игр. Талисманом может стать человек, животное или сказочное существо, которое отражает особенности культуры принимающей страны и символизирующее ценности современного Олимпийского движения. Назовите талисман символ зимней олимпиады Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити.

- А. Венлок и МанDEVИЛЛЬ
- Б. Фува
- В. Феб и Афина
- Г. Зайчиха, Койот и Медведь

Правильный ответ: Зайчиха, Койот и Медведь Зайчиха, Койот и Медведь (Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-ЛейкСити). По данным портала Зимней Олимпиады-2014 в Сочи, персонажей и легенду придумал житель Юты Билли Дайбодж.[13] Он назвал их Свифтер, Хайер и Стронгер, по ассоциации с олимпийским девизом Citius, Altius, Fortius!. По древней индейской легенде, когда низкое солнце сильно иссушило землю, самая быстрая зайчиха догнала его и ранила стрелой. Обиженное солнце ушло за облака, и на землю вернулась прохлада. Вскоре без солнца стало темно и холодно. Тогда ловкий койот забрался на вершину самой высокой горы и украл у богов огонь. Медведь гризли – самый сильный герой легенд. Лучшие охотники не могли справиться с ним. И даже сейчас они преследуют его на ночном небе в виде созвездий. Таким образом, животные чётко ассоциируются с фразой «Быстрее, выше, сильнее!»

Имена талисманам придумали дети. В течение четырёх месяцев длился опрос. В конце концов, было решено назвать персонажей по трём основным отраслям промышленности города (когда-то это были основные статьи дохода Солт-Лейк-Сити и штата Юта): порох, медь и уголь. Так Белая Зайчиха получила имя Поудер, Медный Койот стал Копером, а Угольно-чёрный медведь Коулом.

21. В Древней Греции и Риме существовала игра, мяч отбивали руками либо же палками. Затем, много позже, в 12-13 вв., эта игра возродилась в Италии, уже немного модифицированная – мяч отбивался рукавицей, или же кожаным ремнем. В 14 веке игра получила свое дальнейшее развитие во

Франции. Там эту игру полюбила французская знать. Назовите эту игру.

А. настольный теннис

Б. бейсбол

В. бадминтон

Г. сквош

Правильный ответ: настольный теннис

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же началась «эволюция» ракеток для настольного тенниса, правда, это произошло значительно позже. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага. Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая – в закрытом помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаунтеннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века. Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве и не требует больших усилий. Играть в него можно было в самой изысканной одежде, но при этом он обеспечивал потребность в движении и развлечении. Такими же достоинствами обладал и настольный теннис, поэтому он получил доступ в знатные клубы.

22. Специальные награды вручаются за спортивные успехи на Олимпийских играх. Среди них прежде всего медали и дипломы. Каков вес медали олимпийских чемпионов на XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне?

А. 100 грамм

Б. 200 грамм

В. 300 грамм

Г. 400 грамм

Правильный ответ: 400 грамм

На XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне, вес одной

награды составил порядка 400 граммов. Это самые большие медали в истории Игр. Всего к Олимпиаде выпущено примерно 2100 медалей. Диаметр одной медали составил около 85 мм и 7 мм в толщину.

23. В июле 2007 году в Гватемале сессии Международного олимпийского комитета (МОК) было принято решение о проведении юношеских Олимпийских игр (ЮОИ). В каком году и в каком городе были проведены I зимние Юношеские Олимпийские игры?

А. 2007 год

Б. 2010 год

В. 2008 год

Г. 2012 год

Правильный ответ: 2012

12 декабря 2008 года, столицей первых в истории зимних Юношеских Олимпийских игр-2012 года, по итогам голосования членов Международного олимпийского комитета был объявлен Инсбрук (Австрия). Таким образом, после первых в истории летних Юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре, Инсбрук стал ответственным за проведение первых зимних Юношеских Олимпийских игр 2012 года.

24. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?

А. Футбол Б. Волейбол

В. Хоккей

Г. Баскетбол

Правильный ответ: баскетбол

Баскетбол – это, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, спортивная игра с нестандартными движениями и работой попеременной мощности. Она требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов.

25. Медалей какого достоинства Российская сборная завоевала больше всех на летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году?

А. Золото

Б. Серебро

В. Бронза

Г. всех поровну

Правильный ответ: бронза

Больше всего бронзовых медалей. На летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году в общем медальном зачёте Россия заняла – 4 место, а по общему количеству медалей – 3 место. Это является неплохим результатом для России на этой летней Олимпиаде в Лондоне, поскольку мы завоевали 24 золотых, 25 серебряных и 33 бронзовых медалей. С недавнего времени победителям и призёрам Олимпийских игр вручаются нагрудные знаки соответствующего

достоинства – золотые, серебряные и бронзовые.

26. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 году до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен:

А. 150 м и 50 см

Б. 192 м и 27 см

В. 200 м

Г. 401 м

Правильный ответ: 192 м 27 см

На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанцию, составляющую в нынешнем измерении 192 м 27 см. Эта дистанция называлась «стадий», от этого слова произошло и название «стадион». В разные периоды времени в программу входили бег на различные дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска, кулачный бой с борьбой, пятиборье и состязания на конных колесницах.

27. Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играют две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?

А. Бросок

Б. Подача

В. Вброс

Г. Блокирование

Правильный ответ: подача

Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача. Различают четыре способа подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

28. В баскетболе фол – это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивное поведение. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?

А. 7

Б. 3

В. 6

Г. 5

Правильный ответ: 5

В баскетболе цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, не нарушая правил игры. Игрок, получивший пять персональных фолов, должен автоматически покинуть игру. Его можно заменить запасным игроком.

29. Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?

А. Задержка

Б. Атакующий удар

В. Приём

Г. Блокирование

Правильный ответ: приём

В волейболе цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Поэтому, технический приём защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника, называется – приём мяча. В игре используют следующие способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

30. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?

А. Утренняя гимнастика

Б. Бег

В. Самостоятельные занятия

Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

Тренировка – это систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Это особая сфера выявления и сравнения достижения людей, уровня их физического развития.

31. Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912 гг. В марте 1911 году был основан Российский олимпийский комитет. Когда впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

А. В 1948 году

Б. В 1952 году

В. В 1956 году

Г. В 1960 году

Правильный ответ: в 1952 году

В 1951 году был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание Международного олимпийского комитета; с 1952 года советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением

Олимпийских игр в Лос- Анджелесе, 1984)