

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического  
совета от « 05 » 09 20 16 г.  
протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по пулевой стрельбе**

Срок реализации программы 3 года  
Возраст занимающихся 10 – 17 лет

с. Новое Горяново 2016 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Пулевая стрельба» Под редакцией МС А.А.Насоновой; ЗМС А.В.Митрофанова; МС М.Б.Коликова М.Советский спорт, 2005.

В данной программе отражены основные задачи построения учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Основная цель подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации.

Программа подготовки спортсменов на начальном этапе обучения, направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, гармоничное физическое развитие юных спортсменов;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков- пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, произвольного мышечного расслабления;
- изучение, освоение и совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях.

### **2.1. ЗАДАЧИ ДЮСШ, ПЕРИОДИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ**

Рабочая программа рассчитана на период обучения в школе до трех лет.

### **На этапе начальной подготовки:**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься пулевой стрельбой и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики пулевой стрельбы и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

#### Задачи и преимущественная направленность в группах начальной подготовки;

- формирование сознательного отношения и интереса к пулевой стрельбе;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах;
- участие в школьных классификационных соревнованиях.

### **.3. ПЛАНИРОВАНИЕ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ**

Годичный цикл подготовки учащихся спортивной школы строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. В процессе подготовки учащихся могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящий к соревнованиям, разгрузочный и др.). Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства. Учебно- тренировочный процесс в ДЮСШ осуществляется на основе современной методики спортивной тренировки с применением технических средств обучения, восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных

нагрузок, организации режима дня и учебы. Основными формами учебно - тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам;
- Участие в соревнованиях различного уровня, организация учебно - тренировочных сборов;
- Инструкторская и судейская практика занимающихся;
- Проведение спортивно- оздоровительной работы;
- Осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;
- Медико- биологическое и педагогическое тестирование.

#### **4.. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

##### **Этап начальной подготовки**

(1-й год обучения)

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков стрельбы. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения и пр.

Около половины времени занятий отводится технической подготовке.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной стрельбы. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях. По окончании годичного цикла тренировки учащиеся должны выполнить контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

##### **4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Методическая часть рабочей программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном

цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

#### **4.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В процессе подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

На этапах начальной специализации и углубленной тренировки в стрельбе соотношение объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 25-30% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план содержит и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская

практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 недель .

**Примерный учебный план  
на 36 недель учебно- тренировочных занятий в ДЮСШ**

П/П	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		УТ		СС		ВСМ
		1-й	Свыше 2-х лет	До 2-х лет	свыше 2-х лет	1-й	Свыше года	
1.	Общая физическая	60	100	70	115	128	128	156
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	50	96	107	107	82
3.	Технико-тактическая подготовка	20	50	60	447	504	504	790
4.	Теоретическая подготовка	20	10	10	36	38	38	32
5.	Психологическая подготовка	-	-	10	46	60	60	60
6.	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4
7.	Контрольные соревнования	По календарному плану						
8.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	36	36	36	20
9.	Восстановительные	6	6	6	55	55	55	102
10.	Медицинское обследование	Не менее 2-х раз в год						
<i>Общее количество,</i>		<i>144</i>	<i>216</i>	<i>216</i>	<i>832</i>	<i>936</i>	<i>936</i>	<i>1248</i>

1. Спортивно – оздоровительные группы работают по плану первого года обучения в группах начальной подготовки.

**Соотношение средств физической и технико- тактической подготовки по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки							
	НП		УТ				СС	
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 1 года	Свыше 1 года
Общая физическая подготовка	50	40	35	30	25	25	15	15
Специальная физическая подготовка	15	20	20	20	20	20	18	10
Технико- тактическая подготовка	35	40	45	50	55	55	67	75

**4.3. ПЛАН- СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

**Группа начального обучения первого года**

№ п/п	Месяцы Прогр. материал	I	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
		X												
1	Кол-во тренировок. занятий.	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
2	Кол-во тренир.	26	26	26	26	26	24	28	26	24	26	28	26	312

	часов													
3	ОФП	8	10	9	10	12	9	11	9	8	9	13	18	126
4	СФП	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	6	36
5	ТТП	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	2	102
6	Теоретическая подготовка	8	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	-	28
7	Классификационные соревнования	По календарному плану												
8	Контрольные переводные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9	Инструктивная и судебская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-	6
11	Медицинские обследования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН групп начального обучения первого года**



Учебный материал	часов в год	14 часов											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	28												
Физическая культура и спорт в Р.Ф.		X		X		X		X		X			
Состояние и развитие пулевой стрельбы в Р.Ф.			X		X		X		X		X		X
Влияние физических упражнений на строение и функции организма		X	X			X	X	X			X	X	
Меры предупреждения спортивного травматизма.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Гигиена, режим и питание спортсмена.				X	X		X	X		X	X	X	X
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.		X		X		X		X		X		X	
Физиологические основы спортивной тренировки.			X		X		X		X		X		X
Морально – волевая подготовка спортсмена.		X	X	X		X	X	X	X			X	X
Правила судейства.			X		X			X		X	X		
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>													
Общая физическая подготовка.	126	8	10	9	10	12	9	11	9	8	9	13	18
Специальная физическая и двигательная подготовка.	36	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	6
Технико-тактическая	102	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	2

подготовка.													
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика.	8	–	–	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	6	–	–	1	1	–	1	–	1	1	1	–	–
Контрольно-переводные испытания.	4		2							2			
Медицинское обследование	2											2	
	312												

#### 4.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 500м.

### *Методические рекомендации.*

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **челночный бег 3x10м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения

запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 500м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем **специальной физической подготовленности**.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Винтовка**

Длительное нахождение в изгойтке без утомления:

1. НП-1	"лежа"	"стоя"	"с колена"
	до 30 мин	до 10 мин	до 15 мин

#### **Пистолет**

Статическая выносливость- стабильность усилия по удержанию системы "стрелок- оружие" при выполнении отдельного выстрела или серии:

1. НП- 1 10 подъемов по 15 сек.

Педагогический контроль включает в себя также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно- профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско- преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно- тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Медико- биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций

врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

#### **4.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**На начальном этапе** используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсмена, разбор и анализ техники видов спорта, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта и воспитания спортсмена. В процессе теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения этапа начальной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

##### **Примерный план теоретической подготовки.**

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебная
---	---------------	-------------------------	---------

п/ п			группа, год обучения. Сроки проведен ия.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	НП Начало года
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП Начало года
3	Закаливание организма, режим дня	Значение и основные правила закаливания. Режим дня, питания, сна. Зарядка, водные процедуры, закаливание, массаж.	НП В течение года
4	Рождение и развитие вида спорта	История развития вида спорта.	НП в течение года
5	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены.	Лучшие мировые достижения в истории вида спорта.	НП в течение года
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и	НП начало года

		содержание	
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко – тактическая подготовка.	НП в течение года
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	НП в течение года
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	НП в течение года
10	Врачебный контроль и самоконтроль	Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом	НП в течение года
11	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	НП в течение года

#### 4.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и **гармоничное развитие личности.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно- тренировочные занятия. В условиях спортивно- оздоровительного лагеря можно использовать и свободное время.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных

спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер – педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание **дисциплинированности** следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает **интеллектуальное воспитание**, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать



тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему методу надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

**Воспитание волевых качеств** – одно из важнейших задач в деятельности педагога – тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод

постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Оценки эффективности воспитательной работы в учебно- тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно- тренировочный процесс и планирования воспитательной работы юного спортсмена.

#### **4.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры- преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются специфические морально- психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана – подготовки и результатов выступления в соревнованиях.

Тренер формирует такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная

устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Воспитание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Нервно- психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, развлечения и др.

Средства и методы психолого- педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

На этапе **начальной подготовки групп** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

#### **4.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Для восстановления работоспособности спортсменов применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и

индивидуальных особенностей юного спортсмена.

– **этапе начальной подготовки групп** восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико- биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли и др. Физиотерапевтические процедуры снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно- сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма.

**Спортивный массаж** (ручной, вибромассаж, ультразвуковой) способствует восстановлению, усиливает химические реакции, ускоряет окислительно- восстановительные процессы, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет болевые ощущения.

#### **4.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач детско- юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско- судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся учебно- тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

#### **Используемая литература:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства «Пулевая стрельба» под редакцией МС А.А.Насоновой; ЗМС А.В.Митрофанова; МС М.Б.Коликова М.Советский спорт,2005г.
2. Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,1999г
3. Методическая разработка РГАФК М;1998г. Джгамадзе Т.А., Клрх А.Я.
4. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, Методические рекомендации – Рига; комитет по ФКиС ,1998г.
- 5.. Преодолей себя! Алексеев А.В М; ФиС 2003г
6. Общая и специальная подготовка стрелка спортсмена. Федорин В.Н.Учебное пособие.- Краснодар КГАФК,1995г