

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
от 30.08.2023 № 1

Утверждена
приказом директора МАУ ДО
«Спортивная школа №1»
от «30» августа 2023 № 327

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ. ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

(этап начальной подготовки, тренировочный этап)

Возраст учащихся: 9 лет и старше
Срок реализации: до достижения возраста 23х лет

Составители программы: Н.И. Кочеткова, инструктор-методист;
С.В. Орехов, тренер-преподаватель

Рецензент программы: Е.О. Черняновская, заместитель
директора по учебно-воспитательной
работе МАУ ДО
«Спортивная школа № 1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1 Характеристика вида спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба» и его отличительные особенности	
1.2. Особенности развития детей и подростков с нарушением слуха. Специфика организации учебного процесса	
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	
2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»	
2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	
2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	
2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»	
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»	
2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»	
2.8 Годовой план спортивной подготовки	
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.12 План физкультурно-спортивных мероприятий	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	
Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	
Теоретическая подготовка	
Практическая деятельность:	
Физическая подготовка	
Развитие физических качеств	
Техническая и тактическая подготовка	
Психологическая подготовка	
Интегральная подготовка	
Судейская и инструкторская подготовка	
3.2 Методические положения спортивной подготовки	
Структура тренировочного занятия	
Средства и методы тренировки	
Планы-конспекты тренировочных занятий для этапа начальной подготовки тренировочного этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки	
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	
3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	
Научно-методическое обеспечение на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	
Психологическое сопровождение на этапах спортивной подготовки	
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»	
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП	
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного, сроки его проведения	
4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов	
4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности	
4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки	
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
6.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
6.1 Основная литература	
6.2 Дополнительная литература	
6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	
7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	
7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
7.3 План воспитательной работы	
7.4 Рабочая программа для этапов спортивной подготовки (программный материал)	
7.5 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»	
7.6 План физкультурно-спортивных мероприятий	
7.7.План инструкторской и судейской практики	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1»
2. Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ. ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»
3. Сведения о составителе и рецензенте 3.1. Ф.И.О., должность	Е.О. Черняновская, зам. директора по УВР МАУ ДО «Спортивная школа №1». Составители: Н.И. Кочеткова, инструктор-методист, С.В. Орехов, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Федерации» Российской Федерации»; Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной Деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных образовательных программ спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта отношении дополнительных образовательных Программ спортивной подготовки»; Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих" Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; "Правила вида спорта "Спорт глухих" (утв. приказом Минспорта России от 11.02.2011 N 83); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти, спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
4.4. Направленность	физкультурно-спортивная

4.5. Уровень освоения программы	Этап начальной подготовки, тренировочный этап
4.6. Область применения	дополнительное образование
4.8. Год разработки программы	2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативные правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва.

Основной целью программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба» является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, комплексная (медицинская, профессиональная и социальная) реабилитация спортсменов.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач.

Задачами этапа *начальной подготовки* являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники по виду спорта;
- привитие навыков личной гигиены;
- формирование устойчивого интереса к спорту;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала.

На *тренировочном этапе* спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях.

Специальные задачи:

- формирование системы оптимального объема и режима двигательной активности;
- содействие развитию компенсаторных механизмов
- оценка уровня двигательных возможностей с учетом индивидуальных способностей, нарушения двигательной активности с целью адекватного выбора рекомендованного вида спорта;
- создание предпосылок для углубленной спортивной подготовки;
- обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- расширение арсенала навыков и умений;
- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, сознательности и дисциплинированности.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, достигшие (на 31.12. текущего года) возраста 9 лет, на тренировочный этап подготовки зачисляются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, достигшие (на 31.12. текущего года) возраста 12 лет желающие заниматься спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (справка МСЭ).

Актуальность программы заключается в том, что система социальных взаимодействий в адаптивном спорте представляет собой сложно организованный процесс, который предполагает не просто приобретение новых социальных ролей и норм поведения, но ещё и ломку прежних стереотипов на фоне трудной жизненной ситуации. В связи с чем, одной из существенных задач, является оценка возможностей спортивной тренировки в социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-

тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Кадровое обеспечение программы (тренер-преподаватель)

Требования к образованию и обучению - Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541)

Требования к стажу практической работы – без требований.

Особые условия допуска к работе - Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) прохождение инструктажа по охране труда

Допускается:

- среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и подготовка по программам профессиональной переподготовки, программам повышения квалификации в области адаптивной физической культуры;

- среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба» и его отличительные особенности

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, глухие спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, - чему есть сотни примеров.

Сурдлимпийское движение России – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх. Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих - официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин, одним из которых является пулевая стрельба.

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти не приметные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность.

Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И, тем не менее, стрельба – это спорт. В отличие от других видов спорта, где обучающиеся встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти. Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям обучающегося. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе обучения, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость.

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики. Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5 мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62 - 9,65 мм для пистолетов). Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробойны от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробойны разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас всероссийские и международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробойны акустическим, оптическим или комбинированным способом.

В России для каждого упражнения введена аббревиатура – две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия:

ВП – винтовка пневматическая;

МВ – малокалиберная винтовка;

АВ – (армейская) стандартная крупнокалиберная винтовка;

ПВ – произвольная крупнокалиберная винтовка;

ПП – пневматический пистолет;

МП – малокалиберный пистолет;

РП – крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя), а цифры – порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе. Пулевая стрельба включена во всероссийский комплекс многоборья ГТО.

1.2. Особенности развития детей и подростков с нарушением слуха.

Специфика организации учебного процесса

Вторичные нарушения проблемного ребенка затрагивают те функции, которые наиболее интенсивно развиваются в раннем и дошкольном возрасте. Это приводит к речевому недоразвитию, особенностям психического развития, а также к нарушениям двигательной сферы глухого ребенка. Многие исследователи отмечают, что практически у всех детей с нарушениями слуха существуют проблемы формирования двигательных функций (Б.И. Пинский, 1977; Г.В. Трофимова, 1979; В.Л. Страковская, 1987; В.А. Кручинин, 1989; Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев, 1991; Л.Б.

Дзержинская, 1997; Е.М. Мастюкова, 1997; Л.Д. Хода, 1999). У большинства глухих детей четко прослеживается недостаточный уровень сформированности координационных способностей, которые лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений человека, в связи с чем коррекция и развитие координационных способностей у данной категории детей имеет большое значение для их адаптации и реализации в обществе (А.А. Коржова, 1993; Л.Г. Харитоновна, 1995 Л.В. Плюшкина, 1996; В.П. Дудьев, 1999; И.Ю., Горская, Л.А., Суянгулова, 2000;). Специфические особенности психомоторного развития глухих детей требуют разработки специальных методов и приемов работы по физическому воспитанию, имеющих единую целевую направленность - коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка (Е.М. Мастюкова, 1997; А.А. Дмитриев, 2002). Занятия по физкультуре с данным контингентом имеют как общие, так и свои специфические задачи и особенности. В фундаментальной системе теории физической культуры, Л.П. Матвеев, выделяет три группы задач:

- 1) оздоровительные;
- 2) образовательные;
- 3) воспитательные;
- 4) коррекционные задачи.

Применительно к системе коррекционных школ необходимо выделить еще одну группу: Оздоровительные задачи предполагают следующее:

- управление развитием физических качеств, что во многом предопределяет уровень адаптационных свойств физиологических систем организма глухих и слабослышащих;
- формирование правильной осанки;
- укрепление здоровья, под которым, применительно к глухим и слабослышащим, понимается оптимальный уровень функционирования всех физиологических систем организма.

Образовательные задачи заключаются в обучении двигательным действиям и в сообщении элементарных знаний в области физической культуры. Коррекционные задачи состоят в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма. Физическое воспитание является хорошим средством всестороннего развития личности ребенка с нарушениями слуха и речи. Специалист работающий в области адаптивной физической культуры обязан учитывать пластичность мозга ребенка в периоды физического и психомоторного развития, формирование интеллекта. Решение проблемы подбора средств и методов педагогического воздействия с целью повышения уровня физической подготовленности и познавательной способности является одним из главных направлений физического воспитания глухих и слабослышащих детей и подростков. Программа направлена на решение задач физического воспитания глухих и слабослышащих.

Медицинская классификация обучающихся с нарушением слуха.

В России, в сурдопедагогике, принята классификация Л.В. Неймана. По этой классификации люди с нарушениями слуха разделяются на слабослышащих (страдающих тугоухостью) и глухих. Тугоухость – стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи. Глухота – глубокое стойкое поражение слуха, при котором восприятие речи без слухового аппарата становится невозможным. Диагноз «тугоухость» подразумевает различное по тяжести

ухудшение способности слышать, а диагноз «глухота» означает практически полную утрату этой способности.

Слуховая чувствительность определяется средним слуховым порогом в децибелах (дБ) для чистых тонов на частотах 500, 1000 и 2000 Гц. Условная граница между глухотой и тугоухостью (слабослышащие люди) находится на уровне 85 дБ. В свою очередь слабослышащих делят на три степени тугоухости. При первой степени тугоухости, средняя потеря не превышает 50 дБ. Человек с такой степенью тугоухости, разборчиво воспринимает речь разговорной громкости на расстоянии более 1-2 м. Шепот понимает около уха. При второй - от 50 до 70 дБ, разговорная речь вспоминается до 1 м. Шепот не воспринимается. При третьей - потеря от 70 до 85 дБ, разговорная речь с трудом понимается, но не всегда разборчиво у уха, но аппараты слуховые и различные технические средства могут помочь смотреть аудиовизуальные передачи, не опираясь на субтитры. 8 Кстати, если потеря слуха у ребенка до 60 дБ, то ему рекомендовано учиться в обычной общеобразовательной школе (только при понижении слуха в пределах 40-60 дБ ребенку желательно использовать слуховой аппарат согласно школьной классификации остроты слуха G. Beckman). Возможности, которыми располагают люди с нарушениями слуха для различия звуков окружающего мира, зависят в основном от диапазона воспринимаемых частот. В зависимости от диапазона воспринимаемых частот выделены четыре группы глухих: 1 группа – люди с нарушением слуха, воспринимающие до 250 Гц; 2 группа – люди с нарушением слуха, воспринимающие звуки до 500 Гц; 3 группа – люди с нарушением слуха, воспринимающие звуки до 1000 Гц; 4 группа – люди с нарушениями слуха, которым доступно восприятие звуков в широком диапазоне частот, т.е. до 2000 Гц и выше. Люди с 1 и 2 группы глухоты (с минимальными остатками слуха) оказываются способны воспринимать лишь громкие звуки у уха или на очень небольшом расстоянии – голос повышенной или разговорной громкости, удары в барабан, различать на слух знакомые слова, резко противопоставленные по временным и ритмическим характеристикам в условиях ограниченного выбора после неоднократного предъявления образца звучания. Глухие 3 и 4 группы могут реагировать у уха или на небольшом расстоянии (до 15-20 см) – на звучания, разнообразные по своей частотной характеристике (голос разговорной громкости, некоторые музыкальные игрушки и инструменты и др.), а также различать на слух знакомые слова, более близкие по звучанию (с одинаковой слоговой структурой, но разным местом ударения) в условиях ограниченного выбора после неоднократного предъявления образца звучания. Есть и международная классификация. Потеря слуха свыше 90 дБ определяется как глухота.

На данный момент содержание учебного процесса по пулевой стрельбе в спорте глухих имеет недостаточную степень разработанности и зачастую практически не отличается от подготовки здоровых обучающихся. По этой причине при построении учебного процесса следует учитывать следующие особенности:

- процесс подготовки должен иметь направленность на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- создавать условия коррекции основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

- включать в себя мероприятия по профилактике сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Следует отметить, что нарушение слуха различной степени тяжести обуславливают появление следующих двигательных дефектов: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; затруднённая в поддержании статического и динамического равновесия; низкий уровень развития пространственной ориентации; смещённые сенситивные периоды развития силовых качеств, невысокая быстрота реакции, невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функцию вестибулярного анализатора, но и функцию кинестетического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих. При всех этих осложняющих обстоятельствах стрелкам длительное время приходится сохранять неподвижную позу с удержанием оружия. Данный тезис обуславливает актуальность программы, а именно методику обучения технике стрельбы с учащимися с нарушением слуха, обучающихся пулевой стрельбой.

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и обычные обучающиеся, при этом обладая ослабленным слухом, обучающиеся добиваются таких же результатов, что и обычные, а зачастую выступают даже лучше их, - чему есть сотни примеров.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности.

Оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности:

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

На этапе начальной подготовки, с учетом специфики вида спорта глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Начинать планирование на каждом тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов на основе ранее освоенного материала. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают морфофункциональные и психологические особенности возраста и сенситивные периоды развития физических качеств. Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на состязаниях.

На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и игровой деятельности.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, особенностей развития спортсменов с ОВЗ, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1).

Таблица 1

Продолжительность этапа (в годах)	Этапы спортивной подготовки	Количество детей	Минимальный возраст*
Без ограничений	Этап начальной подготовки до года (НП-1)	9-18	9
	Этап начальной подготовки свыше года (НП-2, НП-2)	8-16	
Без ограничений	Тренировочный этап – 1	6-12	12
	Тренировочный этап – 2	5-10	
	Тренировочный этап – 3	5-10	
	Тренировочный этап – 4 и т.д.	4-8	

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года)

На этап начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, лиц, желающих заниматься избранным видом спорта в учреждении создаются: приемная и апелляционная комиссии. Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечены требования по соблюдению техники безопасности;
- 2) на этапе НП и ТЭ – не превышено двукратное количество обучающихся в соответствии с ФС.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (на тренировочном этапе).

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

НП является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). *При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки*, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Тренировочный этап приходится на период жизни спортсмена, когда завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих выработку работоспособности организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На данном этапе тренировочный процесс приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Увеличение количества соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируются. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревнованиям в упражнении, в котором специализируется спортсмен. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
Этап подготовки	НП до года (НП-1)	НП св. года (НП-2)	НП св. 2х (НП-3)	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4 и т.д.

Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	12	14
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	624	728

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей. Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между тренировочными занятиями – не менее 10 минут.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий с помощью наглядной агитации и вербального общения (бесед, лекций, тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные	Этапы и годы спортивной подготовки
-------	-----------------------------------	------------------------------------

	мероприятия	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		НП до года (НП-1)	НП св. года (НП-2)	НП св. 2х (НП-3)	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4 и далее
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	45-50	45-50	28-32	28-32	28-32	28-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-25	20-25	28-32	28-32	28-32	28-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	2-3	2-3	2-3	2-3
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	25-30	25-30	25-30	25-30
5.	Тактическая подготовка(%), теоретическая подготовка(%), психологическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	3-4	3-4	3-4
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки приведены в часах в таблицах 4 и 5.

Таблица 4

Виды подготовки	Этап НП					
	НП до года (НП-1)		НП св. года (НП-2)		НП св. 2х (НП-3)	
	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	156	50	156	50	197	47
Специальная физическая подготовка	74	23	74	23	96	23
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	56	18	56	18	91	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	5	15	5	16	4

Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	5	2	8	2
Интегральная подготовка	6	2	6	2	8	2
Кол-во часов в год	312	100	312	100	416	100
Кол-во часов в неделю	6		6		8	

Таблица 5

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на тренировочном этапе по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба» (ч)

Виды подготовки	Тренировочный этап							
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	188	30	188	30	188	30	205	28
Специальная физическая подготовка	190	30	190	30	190	30	225	31
Участие в спортивных соревнованиях	18	3	18	3	18	3	22	3
Техническая подготовка	156	25	156	25	156	25	190	26
Тактическая подготовка теоретическая подготовка психологическая подготовка	30	5	30	5	30	5	36	5
Инструкторская и судейская практика	12	2	12	2	12	2	14	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	3	18	3	18	3	22	3
Интегральная подготовка	12	2	12	2	12	2	14	2
Всего	624	100	624	100	624	100	728	100
Количество часов в неделю	12		12		12		14	

2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этап спортивной подготовки по виду спорта

Соревнования – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря

года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 6).

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Контрольные	1	3
Отборочные	-	2
Основные	-	1

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба». Тренировочные представлены сборами в каникулярный период (табл. 7).

Таблица 7

Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. В годовом плане спортивной подготовки (табл. 8-11) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 8

**Годовой план спортивной подготовки первого года этапа
НП-1, НП-2 (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	74	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	56	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	0	2	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0
Интегральная подготовка	6	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0
Всего (ч)	312	26	27	26	25	26	26	27	25	29	25	25	25

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа НП-3 (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	197	17	17	17	16	16	16	17	17	16	16	16	16
Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	91	8	8	7	7	8	8	8	8	8	7	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	1	2	0	1	0	0	2	1	1	0	0	0
Интегральная подготовка	8	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0
Всего (ч)	416	36	38	34	34	34	34	37	37	35	33	32	32

Таблица 10

Годовой план спортивной подготовки этапа Т1, Т2, Т3 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	188	17	17	17	15	15	15	15	15	17	15	15	15
Специальная физическая подготовка	190	17	17	17	16	15	16	15	15	17	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	18	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1
Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Тактическая подготовка теоретическая подготовка психологическая подготовка	30	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1
Интегральная подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего (ч)	624	54	56	56	53	49	53	51	51	54	49	49	49

Годовой план спортивной подготовки этапа Т4 и далее (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	205	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	225	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18
Участие в спортивных соревнованиях	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Техническая подготовка	190	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15
Тактическая подготовка теоретическая подготовка психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Интегральная подготовка	14	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего (ч)	728	58	61	62	62	61	61	61	62	61	61	61	57

На самостоятельную подготовку отводится не более 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями. Годовой план спортивной подготовки утверждается приказом директора.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в разделе 5 «Перечень материально-технического обеспечения».

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Основными задачами медицинского обследования в группе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Углубленные медицинские обследования позволяют 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.

На тренировочном этапе проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 7).

2.11 . План мероприятий, направленных на предотвращение допингов в спорте и борьбу с ним.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7).

2.12 План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал

необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность боевых навыков и уровень технико-тактической подготовленности (раздел 7).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса, учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д. Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность

упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация - это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т.п. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т.п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями развития или состоянии здоровья требует гораздо большего времени. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Для эффективной работы тренер необходим учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п. В 14-15 лет

тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам). С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения ноги с мячом относительно спортсмена), скоростной выносливости. С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся. Максимальный возраст занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

Теоретическая подготовки

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и особенность физического развития обучающихся, излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на занятии в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце занятия. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий. При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающихся с нарушением слуха. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающихся. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала. Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости,

общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают обучающимся стать более подготовленным для специальной подготовки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике пулевой стрельбы. Это упражнения на координацию движений.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств и основную.

В круглогодичной подготовке обучающегося виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техническая и тактическая подготовка

Основная особенность обучения приемам и правилам стрельбы заключается в том, что наряду с приобретением определенных знаний обучаемые должны получать правильные, прочные навыки владения оружием, поэтому основными методами обучения являются методы показа и упражнения.

При изучении приемов и правил стрельбы наиболее целесообразными считаются следующие организация и методика проведения занятий:

– приемы, изучаемые впервые, целесообразно показывать всей группе одновременно. Для этого используется фронтально-групповой метод обучения. После образцового показа приема руководитель занятия располагается на одном из флангов, а его помощник – на другом. Такой вид построения обычно используется и при изучении приемов, не требующих перемещения обучаемых (осмотр оружия, зарядание, разрядание и т. д.);

– занятия по отработке уже изученных приемов отличаются несколько иной организацией. Учебная группа делится на отделения, которые отдельно занимаются на специальных, заранее подготовленных учебных местах. Содержание материала, отрабатываемого на каждом учебном месте, определяется руководителем занятия в соответствии с планом. Например, при тренировке в производстве выстрела на одном учебном месте отрабатываются приемы стрельбы, на другом – выполняются нормативы, на третьем – упражнения стрельб.

При выполнении приемов стрельбы с использованием учебного оружия тренер должен также уделять особое внимание соблюдению мер безопасности: осмотру оружия, контролю за направлением его вверх или в сторону от людей, проверке положения предохранителя, наложению пальца на спусковой крючок только в разрешенных случаях и др. При подготовке к занятиям тренеру следует тщательно

продумывать последовательность обучения каждому приему (действию) по элементам, выделять узловые элементы, определять связь между ними.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Успешность воспитания 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 участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в спортзале и дома – на всё это должен обращать внимание тренер.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- а) воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.
- б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности;

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции; прослушивание через наушники музыкальных произведений.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечнодвигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Психофизическая подготовка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители. Важнейшим условием при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний). От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы. Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции также ослабляют состояние тревоги.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В

интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Судейская и инструкторская подготовка (для тренировочного этапа)

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в группах тренировочного этапа, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Обучающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков спортсмены, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Обучающийся должен знать правила соревнований, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

Привлечение обучающихся групп тренировочного этапа не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики обучающихся.

3.2 Методические положения спортивной подготовки в пулевой стрельбе (спорт глухих)

Структура тренировочного занятия

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Качество занятия во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

-обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет

сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

- организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.).

- разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

- обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

- обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники, развиваются физические качества.

Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние (выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление).

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц.

Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов.

Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий. При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания обучающимся о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих обучающихся – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Правила проведения соревнований для обучающихся с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого к участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия для обучающихся.

Речевая недостаточность глухих обучающихся, занимающихся пулевой стрельбой, затрудняет восприятие информации, связанной с описанием и освоением техники упражнений. Особенности развития двигательной сферы глухих обусловлены в основном тремя факторами: физиологических систем, отсутствием слуха и недостаточным развитием речи. Несформированность моторики и особенности развития психических функций ставят слабослышащих детей в специфические условия. С потерей слуха значительно снижается объем речевой информации, которая участвует в формировании всех видов деятельности. Поэтому словесная речь является необходимым фактором при двигательных действиях в процессе физического воспитания, игровой и спортивной деятельности. Необходимо использовать комбинированный (словесно-наглядный), наиболее эффективный во всех возрастных группах. Обучение движениям должно быть организовано так, чтобы один учащийся объяснял выполнение упражнения и исправлял ошибки. В связи с такой активизацией деятельности второй сигнальной системы и усилением ее роли в выработке новых связей возрастает эффективность обучения, а навыки, которые сформировались, легче переносятся в новые условия. Занятиях с неслышащими детьми метод распоряжения, указания, команды, спортивную терминологию и спортивные жесты, которые ребенок может воспринимать слуховым аппаратом, так и на слух. Речевые инструкции должны быть краткими, произноситься в разговорном темпе, содержать необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения и т.д. Они предъявляются устно или с помощью письменных табличек. Инструкции имеют сопроводительную функцию и применяются таким образом, чтобы не снижать моторной плотности занятия. Для повышения эффективности процесса речевые программы, касающиеся работы с глухими подростками по:

1. спортивной специальной терминологии;
2. наименованию спортивного инвентаря и оборудования;
3. биодинамическим терминам;
4. двигательным действиям;
5. понятиям о пространственных, временных, силовых параметрах движений;
6. структуре словесно-наглядных сообщений, измерительной аппаратурой;
7. структуре словесно-наглядных сообщений по стрельбе;
8. словесным компонентам, содержащим информацию на слайдах, рисунках, таблицах, кинограммах, видеозаписях;
9. структуре словесно-наглядных сообщений, касающихся анализа техники и методики обучения стрелковым упражнениям.

Глухие подростки имеют ограниченный лексический запас. Поэтому обучение строится в следующей последовательности:

- создание представления о понятиях спортивной терминологии;
- закрепление понятий спортивной терминологии вслед за их применением. В качестве методических приемов использовались описание упражнения его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация состояла из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации самоконтроля и исправления ошибок. В процессе

сообщений использовались все формы речи: устная, письменная, тактильная, жестовая.

Словесные сообщения и разбор техники сопровождалась проверкой понимания подростками учебного материала. Такой подход способствовал освоению спортивной техники, интенсификации учебно-тренировочного процесса, коррекции двигательных нарушений, осмыслению двигательной и речевой информации, обогащению специальной лексикой и фразеологией, активизации интеллектуальной деятельности глухих обучающихся.

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств

(методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Еще одной важной специфической особенностью работы со спортсменами инвалидами является необходимость практически постоянного присутствия тренера и помощи с его стороны, как во время выполнения упражнения, так и в периоды отдыха. Основной формой организации занятий с инвалидами является индивидуальная, исключая возможность выполнения заданий самостоятельно.

Планы-конспекты тренировочных занятий с указанием средств и методов тренировки

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта, представленная в таблицах 12-14 являются универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки.

Таблица 12

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП -1,2 (3 занятия в неделю)

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

1. Создать у учащихся представление о виде спорта «пулевая стрельба».
2. Прививать интерес к систематическим занятиям
3. Развитие силовых качеств

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
I. Вводная часть 1.1 Построение 1.2 Разминка.	20 мин	Правила обращения с оружием Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы. Техника безопасности на занятиях

<p>Разминка на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. исходное положение (и.п.) –основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п. 2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 3.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад. 4. и.п. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо. 5. и.п. – о.с., руки на поясе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п. 6. и.п. – о.с., руки на поясе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п. 7. Растяжка. Низкий перекал 8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения). 9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка <p>II. Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на развитие устойчивости стрелок- оружия: -Лесенка, -Работа на мишенях Иткиса. 2.Отработка отдельных элементов техники выстрела (подъём оружия, управление спуском, завершающие фазы выстрела) без пульек. <p>III. Заключительная часть Заминка</p>	<p style="text-align: center;">60 мин</p> <p style="text-align: center;">10 мин</p>	<p style="text-align: center;">Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p style="text-align: center;">Не сгибать колени</p> <p style="text-align: center;">Не отрывать пятки от пола</p> <p style="text-align: center;">Следить за полной амплитудой</p> <p style="text-align: center;">Следить за правильностью выполнения упражнений</p> <p style="text-align: center;">Восстанавливающие упражнения Подведение итогов тренировки.</p>
---	---	--

Таблица 13

Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп этапа НП-3 (4 занятия в неделю)

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Основные задачи занятия:

1. Укрепление слабых звеньев опорно- двигательного аппарата.
2. Отработка отдельных элементов техники выстрела
3. Воспитать характер, чувство самоконтроля.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
----------------------	-----------	--

<p>I. Вводная часть</p> <p>1.1 Построение</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>Разминка на месте:</p> <p>1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>3. и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад.</p> <p>4. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Повороты туловища влево, вправо.</p> <p>5. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <p>6. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>7. Растяжка. Низкий перекат</p> <p>8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).</p> <p>9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p>	<p>20 мин</p>	<p>Правила обращения с оружием</p> <p>Соблюдение техники безопасности на занятии.</p> <p>Сообщение задач занятия.</p> <p>Наличие спортивной формы.</p> <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p>Не сгибать колени</p> <p>Не отрывать пятки от пола</p> <p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>1. Отработка отдельных элементов техники выстрела (подъём оружия, управление спуском, завершающие фазы выстрела) без пуль.</p> <p>2. Стрельба с упора:</p> <p>3(без пули)+1(с пулей)x5</p> <p>2(без пули)+1(с пулей)x5</p> <p>1(без пули)+1(с пулей)x5</p> <p>10 выстрелов на зачёт.</p>	<p>60 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Подведение итогов</p>	<p>10 мин</p>	<p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>

Таблица 14

Примерный план тренировочного занятия на тренировочном этапе подготовки

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Основные задачи занятия:

1. Развитие специальной выносливости
2. Совершенствование элементов техники выстрела
3. Воспитать характер, чувство самоконтроля.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
----------------------	-----------	--

<p>I. Вводная часть</p> <p>1.1 Построение</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>Разминка на месте:</p> <p>1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>3. и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад.</p> <p>4. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Повороты туловища влево, вправо.</p> <p>5. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <p>6. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>7. Растяжка. Низкий перекат</p> <p>8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).</p> <p>9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p>	<p>25 мин</p>	<p>Правила обращения с оружием</p> <p>Соблюдение техники безопасности на занятии.</p> <p>Сообщение задач занятия.</p> <p>Наличие спортивной формы.</p> <p>Техника безопасности на занятиях</p> <p>Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p>Не сгибать колени</p> <p>Не отрывать пятки от пола</p> <p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>3. Отработка отдельных элементов техники выстрела (подъем оружия, управление спуском, завершающие фазы выстрела) без пуль.</p> <p>4. Стрельба с упора:</p> <p>3(без пули)+1(с пулей)x5</p> <p>2(без пули)+1(с пулей)x5</p> <p>1(без пули)+1(с пулей)x5</p> <p>10 выстрелов на зачёт.</p> <p>3. Развитие специальной выносливости:</p> <p>-двукратное выполнение упражнение ПП-30</p>	<p>90 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Подведение итогов</p>	<p>20 мин</p>	<p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (табл. 15, 16).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является совершенствование навыков вида спорта спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Для групп этапа НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Занятия на тренировочном этапе в основном направлены на совершенствование техники и тактики вида спорта.

Таблица 15

Примерный график распределения материала для этапа начальной подготовки

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					К				К				С								К								К								С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа НП является формирование и совершенствование навыков вида спорта спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику и тактику пулевой стрельбы, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

На этапе НП годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в

соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно короткий переходно-восстановительный период (2-3 недели), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

И наконец, переходный период – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годового цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности. Структура годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго, развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира). Переходный — это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Занятия на тренировочном этапе в основном направлены на совершенствование техники и тактики. Спортсмен должен владеть техникой и тактикой, теоретическими знаниями, у него должны быть сформированы умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Занятия (стрельбы) в тире (месте, оборудованном для стрельбы) проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Ответственность за организацию и проведение стрельб возлагается на тренера-преподавателя преподавателя, осуществляющего тренировочную и образовательную деятельность.

Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель перед началом стрельбы обязан:

ознакомиться с настоящими правилами;

проверить исправность пневматического оружия, состояние тира (места, оборудованного для стрельбы), соответствие условий выполнения упражнений и заполнить журнал учета стрельб;

закончив занятие в отведенное расписанием время, привести в порядок тир, осмотреть и убрать оружие в сейф, собрать пульки; требовать строгого соблюдения настоящих правил.

Обязанности учащихся

Учащиеся обязаны

– знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе;

бесспорно выполнять команды тренера-преподавателя;

перед стрельбой проверять техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов;

всегда обращаться с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым;

никогда не направлять оружие на людей;

заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде тренера-преподавателя;

учитывать возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе;

учитывать, что при стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом, ось канала ствола находится ниже оси прицела: возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола;

контролировать территорию, на которой ведётся стрельба, особенно при использовании оптического прицела;

при стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции использовать защитные очки;

бережно относиться к оружию;

после стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов сдать оставшиеся пульки.

Запрещается

передавать друг другу заряженное и (или) взведённое оружие; оставлять оружие без присмотра;

прикасаться к чужому оружию без разрешения тренера-

преподавателя;

- трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено;

- разбирать заряженное и (или) взведённое оружие: ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте.

В тире запрещается:

- проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы;

- веети огонь из неисправного оружия;

- заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!»;

- брать оружие без разрешения руководителя стрельбы;

- оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом:

- находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди;

- находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия;

- по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир;

- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы учащийся немедленно удаляется из стрелкового тира.

3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое обеспечение

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное

распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля спортсмена);

- 4) оценка соревновательной деятельности проводится на контрольных соревнованиях.

- 5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта (оценка личностной мотивации к занятиям спортом, раздел 7);

- 6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

- 7) для спортсменов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

Психологическое сопровождение на этапах подготовки

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Психологическое сопровождение организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и

их родителями (законными представителями).

Тренер-преподаватель осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности 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.

4.1. Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки

Порядок и сроки комплектования групп определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным приказом директора положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-

методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 17)

Таблица 17

Оценка реализации программы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. б) Анкетирование учащихся
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на ТЭ» в соответствии с перечнем показателей этапов подготовки.	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.

3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по контрольным упражнениям	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона. Выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100%) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу следующий этап
4.	Освоение основ техники плавания	Показатели освоения основ техники	Выполнение обязательной технико-тактической программы	Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год ТЭ в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных в рамках образовательной антидопинговой программы, утвержденной Минспортом России (23 августа 2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».

6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень освоения основ техники</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности применительно к виду спорта, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годовичного периода, сроки его проведения

Промежуточный и итоговый контроль результативности тренировочного процесса осуществляется на основе положения о текущем контроле успеваемости и итоговой аттестации учащихся Организации.

Организация утверждает приказом Директора план приема контрольно-переводных нормативов, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится не реже 1 раза в год, в период апреля-мая (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

График проведения контрольных испытаний утверждается приказом Директора Организации и доводится до сведения педагогических работников не позднее, чем за десять дней до начала испытаний.

Результаты проведенных испытаний фиксируются в специально разработанных Организацией протоколах, которые являются отчетной документацией.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов

Для зачисления на тренировочный этап, перевода на следующие года обучения по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 18-21).

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			60,0	50,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спорт глухих. Пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			57,0	48,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	20

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			120,0	90,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			22	18

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе-изготовке	с	не менее	
			130,0	100,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			30	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	20

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования спортсмена. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- краткую историю развития вида спорта;
- основные общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- элементарные гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основных основах спортивного питания;
- основные требованиях оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основные требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (анкета, раздел 8).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей

спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности

При приеме детей на обучение по программе спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор с целью выявления у обучающихся физических способностей для освоения программы. Прием на обучение осуществляет приемная комиссия, председателем которой является Директор Организации, члены комиссии формируются из числа инструкторов-методистов и тренеров-преподавателей спортивных отделений, медицинской сестры Организации. В Организации, не позднее, чем за месяц до начала приемной кампании, утверждается график приемного тестирования, тесты индивидуального отбора по виду спорта, которые размещаются на информационном стенде и официальном сайте Организации. Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении должны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после проведения.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов и перевода их на следующий этап обучения в Организации, один раз в год (апрель-май) проводится *промежуточная и итоговая аттестация*. В Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинская сестра. Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Председателем комиссии

назначается директор или его заместитель по учебно-воспитательной работе. В состав комиссии входит инструктор-методист и тренер-преподаватель, осуществляющий деятельность в группе.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа начальной подготовки спортсменов считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки ТЭ повторно.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки.

4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

-стабильность состава группы;

-динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также

сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;

- иметь представления об основах гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими, способности к самостоятельному передвижению;

- формирование интереса к виду спорта;

- уровень освоения основ вида спорта;

- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники по виду спорта.

Тренировочный этап:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- знать правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- владеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- знать антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

– тренировочного стрелкового тира;

– раздевалок;

– медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;

– оборудованием и спортивным инвентарем,

необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 22)

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

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества проходящих на ее базе спортивной подготовку спортсменов.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1.	пневматическая винтовка -MP512	шт.
2.	спортивные пистолеты: MP-46M MP-657 MP-657K	шт.
3.	мишенные установки	шт.
4.	пульки 4,5мм	шт.
5.	мишени	шт.
6.	пулеулавливатель	шт.
7.	резиновые эспандеры	шт.
8.	секундомер;	шт.
9.	схема прицеливания	шт.
10.	столы	шт.
11.	стулья	шт.
12.	гантели 1-5 кг	шт.
13.	инструкция по правилам пользования оружием	шт.
14.	макет пистолета с утяжелителем	шт.
15.	схема устройства пневматического оружия	шт.
16.	фото и видеоматериалы для демонстрации при обучении теоретическим основам	шт.
17.	схема прицеливания	шт.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция дополнительного образования детей»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»

6.2 Основная литература

1. Бураков, А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе / А.М. Бураков - М.: ДОСААФ, 1987. - 357с.
2. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе / Е.В. Воропаева - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 356с.
3. Вайцеховский, С.М. Пулевая стрельба / С.М. Вайцеховский - М.: ДОСААФ, 1981. - 239с.
4. Зайцева, Т.М. Теория психологического тренинга / Т.М. Зайцева - М.: Физическая культура и спорт, 2006. - 356с.
5. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 432 с.
6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012

6.3 Интернет-ресурсы

Перечень аудиовизуальных средств Аудиовизуальные средства обучения (АВСО):

- особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в процессе обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации;
- видеозаписи с соревнований различного уровня;
- презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история пулевой стрельбы.
- ВИДЕО <http://shooting-russia.ru/> Чемпионат России по стрельбе из МК оружия, Всероссийские соревнования по стрельбе из пневматического оружия, 24.06-01.07.2015г., Московская обл., ССК «Лисья нора». <http://shooting-russia.ru/> 51-й чемпионат мира по стрелковым видам спорта, 06- 20.09.2014г., Испания (Гранада) <http://shooting-russia.ru/> Стрелковый спорт – наша страсть 62 <http://shooting-russia.ru/gallery> Архив трансляций чемпионата Европы по стрельбе из пневматического оружия 2015 года <http://shooting-russia.ru/gallery> Кубок России по пулевой стрельбе, 21-28.05.2015 года, г.Икша
- АУДИО <http://shooting-russia.ru/gallery/> Татьяна Голдобина, Владислав Фетисов в

программе «Детский спорт» на радио «Спорт» <http://shooting-russia.ru/gallery/>
Евгений Алейников и Назар Лугинец в прямом эфире радио «Спорт» <http://shooting-russia.ru/gallery/> Вести ФМ

Перечень Интернет-ресурсов

- Международные официальные спортивные организации:
http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет <http://www.wada-ama.org/en/>: ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.olympic.ru/>;
Олимпийский комитет России Всероссийские официальные организации:
<http://www.minsport.gov.ru>; Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.rusada.ru>; РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
- Международные официальные стрелковые организации: Международная федерация стрелкового спорта <http://www.esc-shooting.org/>; Европейская конфедерация стрелкового спорта
- Сайты национальных федераций: Стрелковый Союз России <http://www.shooting.by/>; Белорусский стрелковый союз <http://www.shooting-ua.com/>;
- Региональные официальные организации: Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru>

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых этапах подготовки

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	август	Директор
2	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах, информирование на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
5	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, заседаний Совета обучающихся	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

7.3. План воспитательной работы с учащимися МАУ ДО «Спортивная школа №1»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1.	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, учебным группам	сентябрь-октябрь	тренеры-преподаватели
2.	Проведение с обучающимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года	тренеры-преподаватели
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану	инструкторы-методисты

4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся спортивной школы	по отдельному плану	администрация тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель	администрация тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов	администрация тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников	декабрь	заместитель директора по УВР
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	администрация

7.4. Рабочая программа для этапов спортивной подготовки (программный материал)

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи Программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в спортивной школе, и предусматривает:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Отличительные особенности

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов.
- учебный план данной программы, составлен исходя из условий и рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. Программный материал на всех этапах должен

быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки спортсменов. Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

Главной проблемой и основной задачей тренера при работе с глухими обучающимися становится проблема донесения информации. Отсутствие слухового восприятия информации создает определенные трудности при обучении таких спортсменов. На первое место выходят наглядные методы обучения. Очень важно правильно показать обучающемуся, что и как он будет делать. Показ выполняется в несколько этапов: первый раз – в обычном темпе, второй – в медленном темпе, третий – медленно пофазно, четвертый – показываются отдельные наиболее важные элементы упражнения. Для большей наглядности рекомендуется одновременное параллельное с тренером выполнение упражнения, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе. Для особо сложных и не получающихся движений возможен вариант исполнения упражнения при котором ученик и тренер выступают как единое целое (скрепляем вместе по одной руке и ноге обучающегося и тренера. Вместе одновременно выполняем движение).

К наглядным методам следует отнести видео и фото съёмку и их последующий разбор. Современные устройства позволяют это делать в процессе занятия. Для обратной связи со спортсменом можно использовать специальный экран и маркер. При работе с обучающимися тренеру необходимо знать основы жестового языка. Русский жестовый язык самобытен и многогранен. Никто не требует от тренера владеть им в совершенстве, но желание и умение на нём общаться будет высоко оценено обучающимися.

Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям, и повышает его интерес.

Основная особенность обучения приемам и правилам стрельбы заключается в том, что наряду с приобретением определенных знаний обучаемые должны получать правильные, прочные навыки владения оружием, поэтому основными методами обучения являются методы показа и упражнения.

При изучении приемов и правил стрельбы наиболее целесообразными считаются следующие организация и методика проведения занятий:

– приемы, изучаемые впервые, целесообразно показывать всей группе одновременно. Для этого используется фронтально-групповой метод обучения. После образцового показа приема руководитель занятия располагается на одном из флангов, а его помощник – на другом. Такой вид построения обычно используется и при изучении приемов, не требующих перемещения обучаемых (осмотр оружия, зарядание, разряжание и т. д.);

– занятия по отработке уже изученных приемов отличаются несколько иной организацией. Учебная группа делится на отделения, которые отдельно занимаются на специальных, заранее подготовленных учебных местах. Содержание материала,

отрабатываемого на каждом учебном месте, определяется руководителем занятия в соответствии с планом. Например, при тренировке в производстве выстрела на одном учебном месте отрабатываются приемы стрельбы, на другом – выполняются нормативы, на третьем – упражнения стрельб.

При выполнении приемов стрельбы с использованием учебного оружия тренер должен также уделять особое внимание соблюдению мер безопасности: осмотру оружия, контролю за направлением его вверх или в сторону от людей, проверке положения предохранителя, наложению пальца на спусковой крючок только в разрешенных случаях и др. При подготовке к занятиям тренеру следует тщательно продумывать последовательность обучения каждому приему (действию) по элементам, выделять узловые элементы, определять связь между ними.

Краткое содержание материала по теоретической подготовке

Система обучения слабослышащих детей основывается на использовании слухового аппарата. В этом случае обучающемуся проще, потому что он может слышать звуки и на основании этого приобретать речевые навыки. В процессе теоретической подготовки слабослышащих и глухих обучающихся следует придерживаться индивидуальному подходу к каждому обучающемуся. Также наглядное использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности, использование компьютерных презентаций позволяет максимально визуализировать изучаемый объект.

Программный материал по теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии подростка.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта.

Меры обеспечения безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время занятий по пулевой стрельбе

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

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения).

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья.

Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиена жилищ и мест занятий спортом. Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена питания.

Материал по Общей физической подготовке

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

1) Дыхательные упражнения.

В различных исходных положениях обучать всем типам дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

2) Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях.

Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

3) Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

4) Упражнения для формирования равновесия.

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на

расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

5) *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.* Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

6) *Лазанье и перелезание.* Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку).

Техническая и тактическая подготовка

На этапе начальной подготовки происходит процесс обучения и закрепления, а на тренировочном этапе обучения продолжается совершенствование технико-тактического мастерства в упражнениях (ВП-2, ВП-11а, ВП-10). Осваиваются упражнения ВП-4, ПП-2, ВП-12.

Изучение и совершенствование техники стрельбы ведется с подбором наиболее традиционной изготовки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений, мушки, диоптра, защитных приспособлений и светофильтров с учетом индивидуальных особенностей учащегося. Выбор темпа стрельбы.

Идеомоторные тренировки. Контрольные стрельбы. Участие в соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов.

Выработка устойчивости, совершенствования техники выполнения выстрела в положении «лежа». Выработка устойчивости, совершенствования техники выполнения выстрела в положении «с колен». Выработка устойчивости, совершенствования техники выполнения выстрела в положении «стоя». Выработка устойчивости, совершенствования техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени №4. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. «Чистота» выполнении «выстрелов» без патрона. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска; совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). Практические стрельбы на укороченных и полной дистанциях; по белому листу и мишени; на «кучность» и «совмещение». Расчет и внесение поправок между сериями. Контроль спортивной подготовленности: стрельба на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

Стрелковые упражнения, несмотря на их разнообразие, объединяет одно общее – однотипная системность в протекании нервных процессов в центральной нервной системе (динамический стереотип), которая позволяет придать наибольшую степень

неподвижности телу с оружием, а также выполнить строго согласованные действия прицеливания и своевременное плавное нажатие на спусковой крючок. Поэтому в тренировку стрелка следует включать различные стрелковые упражнения, которые обогащают центральную нервную систему большим запасом временных связей, разнообразят, укрепляют и повышают стойкость основных двигательных навыков.

К таким упражнениям относятся упражнения, выполняемые без патрона:

- длительное нахождение в позе изготовки без оружия, с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;
- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5-2 веса оружия) без прицеливания;
- длительное удержание оружия в точке (районе) прицеливания;
- то же с оптическим прицелом с удлинённой прицельной линией (для пистолетчиков);
- то же с утяжелённым или облегчённым оружием;
- то же с изменённой балансировкой оружия;
- имитация выстрела;
- имитация выстрела с облегчённым или утяжелённым спуском;
- имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп.

Удержание позы изготовки: стойка на одной ноге, рука с пистолетом вытянута вперед. Чуть-чуть оторвать от пола одну ногу, слегка согнутую в колене, и стоять 15—20с 5 раз на каждой ноге.

Упражнения при значительном утомлении. Длительное удержание на весу макета оружия или какого-нибудь равного по весу груза. В упражнениях без патрона удерживать ровную мушку и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая время прицеливания.

Стойка с оружием на уменьшенной площади опоры.

Упражнения, выполняемые с патроном. Стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 с). После этого - обработка спуска.

Стрельба по мишени с вырезанными габаритами. Вырезается центр («10», «9», «8») в зависимости от задания. (При такой стрельбе отрывы будут видны, а стрелок не сможет заниматься подсчетом очков.)

Стрельба с неизвестным количеством патронов. Тренер внимательно следит за стволом пистолета при выстреле, фиксируя случаи дерганья.

Смещение ОЦМ стрелка с оружием назад и влево (пистолет), вправо. В этом случае стрелку не надо специально концентрировать внимание на закреплении тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, поскольку это делается независимо от его сознания (создается устойчивое положение всей системы). Стрелок может и сознательно включать в активную работу мышцы и связки.

Стрельба с закрытыми (прищуренными) глазами. Мышцы при этом более активно включаются в работу, удерживая тело в устойчивом положении. После того как глаза откроются вновь, прилив света будет рефлекторно способствовать распределению тонуса мышц, а фиксация взглядом мишени служит как бы опорным ориентиром, способствующим лучшему удержанию оружия под «яблоком». Это упражнение позволяет проверять правильность изготовки. Стрелок предварительно уточняет прицеливание и прищуривает глаза на 4-6 с. После того как он их откроет, на протяжении 7-8 с устойчивость тела будет выше. Колебательные движения тела с оружием. Перед тем как придать системе «стрелок - оружие» неподвижность,

необходимо сделать несколько колебательных движений с оружием в вертикальной или горизонтальной плоскости с постепенным их затуханием. Эти движения требуют попеременной работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей и способствуют лучшему взаимодействию двигательных центров коры больших полушарий. Следовательно, они приводят к более согласованной работе мышечных групп по обеспечению неподвижности системы. Изменение района прицеливания.

Условия оговариваются. Стрелок должен сознательно ограничить колебания ствола оружия в пределах диаметра заданного круга от «7» до «10». С уменьшением диаметра требования к устойчивости повышаются. Прицеливание по «9» и особенно в «10» требует от стрелка максимального сосредоточения внимания, функциональной и психической мобилизации, что в итоге создает установку на выполнение предстоящей задачи. Прицеливание по заданным линиям. Крестообразные, кольцевые или спиральные фигуры из белой бумаги различной ширины размещаются на темном фоне на линии мишеней. Стрелок, прицеливаясь, медленно и плавно перемещает ровную мушку по контуру фигур.

Стрельба с изменением высоты площади опоры и мишеней. Высота - 60 см, площадь опоры ограниченная. Условия для прицеливания обычные. На высоте повышается опасность потери равновесия, мышечный аппарат работает активнее.

Упражнения по тесту «до предела». Стрелок, приняв изготовку и зажав дыхание, удерживает положение ровной мушки в районе прицеливания до предела (предел определяется стрелком субъективно, а тренером — по резкому увеличению амплитуды колебания ствола оружия).

В процессе тренировки накапливается запас устойчивости, а также вырабатывается специальная выносливость.

Стрельба по мишени уменьшенных размеров.

Стрельба по мишени, расположенной на различной высоте. Для тренировки устойчивости целесообразно применять и различные критические уровни высоты мишени.

Тренировка с искусственно увеличенным мышечным тремором

(достигается с помощью дозированной физической нагрузки: бега, приседаний, отжиманий в упоре).

Стрельба из разных пистолетов. Стрелки обмениваются оружием, не подгоняя морфологические особенности.

Стрельба с использованием различных способов управления спуском (плавно-возвратный, ступенчатый, комбинированный, пульсирующий, спуск с предупреждением, свободным ходом различной длины и натяжения).

Стрельба с чередованием сильных и слабых патронов.

Пристрелка с минимальным количеством патронов (по указанию тренера).

Стрельба без обуви. Можно стрелять, стоя на подстилке, если покрытие пола не бетонное, или надеть шерстяные носки. Можно также стрелять в гимнастических тапочках - эффект будет тот же.

Стрельба с различными промежутками отдыха. Во время выполнения упражнения можно: между подъемами отдыхать 40—50 с, но выполнить все упражнение без длительных промежутков; сделать несколько выстрелов с маленькими промежутками отдыха, а затем подольше отдохнуть; чередовать и тот и другой варианты.

Стрельба сидя. В положении сидя на стуле при наведении оружия в цель движения ног и частично туловища исключены, что в известной мере облегчает

действия стрелка, дает возможность сконцентрировать внимание только на удержании оружия и ровной мушки в районе прицеливания. Сидя на стуле, стрелок удерживает оружие за счет работы мышц туловища и рук. Это способствует развитию их силы.

Стрельба с разных дистанций. В основном применяется при работе с новичками. Начинать стрелять, например, из малокалиберного пистолета с дистанции 10 м, а затем увеличивать ее.

Упражнение на управление спуском. Удерживая пистолет, наведенный светлый фон, стрелок указательный палец во второй фаланге, стараясь, чтобы эти движения не отражались на устойчивости оружия. Колебания оружия легко замечаются по перемещению мушки в прорези прицела или мушки в диоптре.

Удержание оружия после выстрела. После выстрела указательный палец должен еще 2-3 с оставаться на месте, стрелок продолжает удерживать оружие с возможно меньшими колебаниями, чтобы не наступило преждевременного расслабления мышц тела.

Стрельба боевыми и холостыми патронами. Вначале количество боевых и холостых патронов одинаковое, затем холостых патронов меньше. В дальнейшем можно иногда незаметно для стрелка подкладывать холостые патроны для контроля за техникой.

Упражнение для головы. Обучаемый разворачивает туловище как для стрельбы, садится на стул в 40-50 см от окна, опираясь о спинку и положив руки на колени, поворачивается лицом к окну. Голова при этом не фиксирована. На уровне глаз на оконном стекле наносится точка. Проецируя эту точку на какой-нибудь удаленный объект за окном, обучаемый старается держать голову некоторое время неподвижно.

Упражнение для туловища. Выполняется так же, как и предыдущее, но ни туловище, ни голова не касаются опоры. Руки скрещиваются на груди.

Упражнения на устойчивость. Выполняются те же действия, что и в предыдущих упражнениях, стоя в позе изготовки.

Упражнение для лучезапястного сустава. Стрелок садится за стол, опирается спиной и затылком о стену. Под предплечье руки, удерживающей пистолет, подкладывается наполненный песком или опилками мешочек, так, чтобы пистолет оказался на уровне глаз. Прицеливаясь по белому листку бумаги или светлому фону стены, обучаемый должен удерживать мушку неподвижно в прорези прицела. Величина колебаний мушки определяется степенью закрепления лучезапястного сустава.

Упражнение для плечевого сустава. Обучаемый садится на стул, опираясь спиной и затылком о стену, и, вытянув руку с пистолетом, старается удерживать ее так, чтобы перемещения проекции мушки на фоне белого листа бумаги были возможно меньше.

Стрельба с переходом к зачетной. От пробной к зачетной стрельбе переходят незаметно, внушая себе, что продолжением пробной. Чтобы сделать переход наименее заметным, надо после пробных продолжать стрельбу без перерыва в уже принятом режиме (темпе).

Тренировка чувства времени. Стрелок делает выстрел и сам определяет затраченное на него время. Тренер сообщает ему истинный показатель;

Стрельба по частям. Упражнение разбивается на три-четыре части, после каждой части - перерыв.

Упражнения и стрельбы в усложненных условиях.

Сложные метеорологические условия - сильный ветер, часто меняющееся освещение, слабое или сильное освещение, слишком высокая или низкая температура, атмосферные осадки и т. п.

Контрастные задания: стрельба с 10 м-10 выстрелов, затем с 50 (25 м) - 10 выстрелов, и так несколько раз, затем расстояния постепенно сближают.

Выстрел с первого подъема. Стрелок должен решительно выполнить первый выстрел, что позволит преодолеть неуверенность в начале стрельбы, улучшить согласованность действий при нажатии на спусковой крючок и обрести спокойствие при дальнейшей стрельбе.

Дистанция 50 м. Стреляют из стандартного пистолета. Выстрел из пистолета левой рукой. Стрельба из стандартного пистолета с заводской рукояткой никаких трудностей не вызывает, а у произвольного пистолета необходимо снимать рукоятку.

Стрельба из пистолета без рукояток.

Присутствие зрителей. В качестве зрителей привлекают свободных стрелков, тренеров, врача, оружейного мастера и др. Один стреляет, остальные внимательно наблюдают и обмениваются мнениями по поводу его действий.

Отдых на рабочем месте. Во время продолжительной тренировки стрелку не разрешается покидать свое рабочее место, он сам находит рациональные действия для отдыха.

Сбивающие действия. Незаметно для стрелка во время тренировочных стрельб тренер слегка меняет натяжение спуска или смещает среднюю точку попадания, внося поправки в установку прицела, и смотрит соответствующие ответные правильные или неправильные действия стрелков.

В группу упражнений, усложняющих условия стрельбы, входят и многие другие. Так, во время прикидок или турниров тренер имитирует поломки пистолета, требующие замены оружия или длительного времени на их устранение; неисправность в работе установок, щитов; конфликты с судейским аппаратом, ошибочную стрельбу в мишень соседа, лишние пробоины в мишени, внезапный перенос по времени контрольных, отборочных и других стрельб.

Сюда же надо отнести:

— стрельбу на неудобном рабочем месте, что довольно часто встречается на соревнованиях: неподходящая высота столика, стойки, барьера, смещение щита относительно плоскости стрельбы, неудобная установка трубы,

неровная поверхность пола и др.;

— искусственное изменение режима стрельбы, вынужденные задержки в режиме выполнения упражнения;

— стрельбу с измененной конфигурацией прицельных приспособлений (прорезь полукруглая, прямоугольная, различной ширины и глубины, мушки прямоугольные, трапециевидные, различной ширины);

— ограничение времени на выполнение одного выстрела или серии по сравнению с выработанным темпом (отстрел отдельных серий из 10 выстрелов в быстром темпе за 4-5 мин);

— упражнения с неожиданным сокращением срока окончания стрельбы; ведение неритмичной стрельбы, что очень важно при порывистом ветре, когда необходимо максимально использовать время в период затишья. Правильно освоенные специально-подготовительные упражнения становятся

привычными для каждого обучающегося, и это самостоятельно действовать в конкретных ситуациях.

7.5 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Пулевая стрельба»

	Утверждение	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду тренировочных занятий, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься спортом, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься спортом					
5	Мне приходится ходить на тренировки, потому что меня заставляют родители					
6	Занятия спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем					
9	Интерес к спорту у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий					
12	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
13	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.					
14	Мне нравится, что на занятиях есть элементы соперничества					
15	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья					

7.6 Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий для спортсменов на 2023 год

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения	Дата проведения	Этап обучения
1	2	3	4	
1	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1» по пулевой стрельбе	г. Тамбов	Ноябрь	НП, ТЭ

2	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1»	г. Тамбов	Февраль	НП, ТЭ
3	Соревнования по спорту глухих (пулевая стрельба)	г. Коломна	Февраль	ТЭ
4	Чемпионат Тамбовской области	г. Тамбов	31 марта	ТЭ
5	Первенство Пензенской области	г. Пенза	13-14 марта	НП, ТЭ
6	Первенство и Чемпионат Рязанской области	г. Рязань	28 апреля	ТЭ
7	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1»	г. Тамбов	Май	НП, ТЭ
8	Чемпионат России	г. Казань	Май	ТЭ

7.7 План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<p>1 Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3 Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5 Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6 Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 раз в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для	1 Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских	Устанавливаются в соответствии с календарным

	присвоения звания судьи по спорту	должностях 2 Судейство соревнований	планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки
--	--------------------------------------	---	--