

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОСШ «Выстрел»

Зимовин А.П.

ПРОГРАММА

группы спортивного совершенствования 1-ого года обучения частного учреждения дополнительного образования «Охотничье-спортивная школа «ВЫСТРЕЛ»

1. Теоретические занятия

1. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.
2. Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования Всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР.
3. Меры безопасности, правила поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).
4. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
5. Характеристика новых моделей оружия.
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений), методики совершенствования их выполнения.
7. Проверка знания и уточнение понимания терминов: выполнение выстрела в зоне поражения; «дергание» и «подлавливание», «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»; координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение).
9. Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение (повторение).
10. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства.
11. Волевые качества человека, условия их воспитания.
12. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
13. Утомление и восстановительные мероприятия (повторение и расширение объема знаний).
14. Самоконтроль, его цель, необходимость.
15. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.
16. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера.
17. Правила соревнований: условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5, С-4 и С-5, ДТ-4 и ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2; о прицеливании и стрельбе на стрелковых площадках; обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований.
18. Правила финальных соревнований (общие положения)
19. Зачеты по теории.
20. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3. Дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада); поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения; прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП; поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных местах (номерах), необходимо выделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины учебного года выполнять как тренировочные упражнения: Т-4, С-4, ДТ-4, СПК-2 и СПД-2, а во второй половине – упражнения: Т-5, С-5, ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2 по условиям соревнований.
Примечание: при дальнейшем совершенствовании техники выполнения выстрела необходимо периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени для проверки «чистоты» выполнения отдельных элементов и выстрела в целом: управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); дыхание.
4. Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.
5. Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
6. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).
7. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
8. Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
9. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела, за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
- 10 «Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).
11. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
12. Практические стрельбы: выполнение выстрелов без патрона и с патроном; выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях; выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически) и определяемой правилами соревнований; выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби(периодически) и стандартными; работа над индивидуальными ошибками.
13. Контроль спортивной подготовленности: стрельбы по заданию, прикидки и другие формы; товарищеские встречи; выполнение упражнений по условиям соревнований; календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).
14. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
15. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
16. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения выстрелов в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на стендах.
17. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора, судьи-стажера в секретариате соревнований.