

**Примерный годовой план по видам подготовки
(учебно-тренировочные группы 1-го года обучения)**

№ п/п	Перечень основных тем и упражнений
<i>Теоретические занятия</i>	
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.	<p>Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.</p> <p>Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.</p> <p>Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.</p> <p>Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Осечки, причины, устранение (повторение)</p> <p>Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39.</p> <p>Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).</p> <p>Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.</p> <p>Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.</p> <p>Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.</p> <p>Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.</p> <p>Уточнение понимания сути явлений: <ul style="list-style-type: none"> - выполнение выстрела в зоне поражения, - «дергание» и «подлавливание», - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела». </p> <p>Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).</p> <p>Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).</p> <p>Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.</p> <p>Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1-й год обучения)</p> <p>Сердечно-сосудистая система, кровообращение.</p> <p>Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.</p> <p>Правила соревнований: <ul style="list-style-type: none"> - права и обязанности участника соревнований (повторение); - условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3; СП-1; - команды, подаваемые на линии огня (повторение); - обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение). </p> <p>Зачеты по теории.</p> <p>Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.</p>
<i>Практические занятия</i>	
1. 2. 3.	<p>Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно);</p> <p>Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.</p> <p>Дальнейшее освоение и овладение элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):</p>