

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**   1. **Пояснительная записка** 2. **Учебный план** 3. **Методическая часть**    1. Содержание и методика работы по предметным областям    2. Психологическая подготовка    3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы    4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок 4. **Система контроля и зачетные требования**    1. Программные требования к обучающимся процессе реализации Программы    2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы    3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 5. **Перечень информационного обеспечения** | 3  4  5  5  5  8  10  10  11  11  12  13 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Пулевая стрельба** — один из видов [стрелкового спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/Стрелковый_спорт). В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из [лука](http://ru.wikipedia.org/wiki/Лук_(оружие)) и [арбалета](http://ru.wikipedia.org/wiki/Арбалет). С появлением в середине XIV века [огнестрельного оружия](http://ru.wikipedia.org/wiki/Огнестрельное_оружие) начались состязания по стрельбе из [гладкоствольных ружей](http://ru.wikipedia.org/wiki/Гладкоствольное_оружие), а создание [нарезного оружия](http://ru.wikipedia.org/wiki/Нарезное_оружие) обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_игры) в [1896 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1896_год), с [1897 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1897_год) проводятся чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был [Пьер де Кубертен](http://ru.wikipedia.org/wiki/Кубертен,_Пьер_де), который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-3х40, ВП-60) и 2 мужских (МВ-3х40, ВП-60) и смешанные пары (мужчина +женщина) (ВП-40+40). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-60, ПП-60) и 2 мужских (МП-60СС, ПП-60) и смешанные пары (мужчина+женщина) (ПП-40+40).

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца [XIX века](http://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_век). Первые соревнования прошли в [Хабаровске](http://ru.wikipedia.org/wiki/Хабаровск) [25 мая](http://ru.wikipedia.org/wiki/25_мая) [1898 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1898_год) на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР по пулевой стрельбе впервые принимала участие в Олимпийских играх.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта пулевая стрельба (далее Программа) составлена в соответствии с

* с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г.
* постановлением Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.;
* постановлением Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от19.02.2016 г.

Программа ориентирована на тренеров - преподавателей и обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 9.

**Цель** Программы – формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям пулевой стрельбой.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
* усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
* изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
* воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
* изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
* профилактика асоциального поведения обучающихся;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.

На обучение по Программе принимаются обучающиеся в возрасте 10-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям пулевой стрельбой.

Программа состоит из пояснительной записки; учебного плана, методической части; системы контроля и зачетных требований, перечня информационного обеспечения.

Организация занятий по Программе осуществляется по спортивно-оздоровительному этапу подготовки:

Срок обучения по Программе – от 1 года до 9 лет.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления, минимальное количество обучающихся, проходящих обучение представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе) | Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе) | Максимальный объем тренировочный нагрузки (час/нед.) |
| Этап спортивно-оздоровительной подготовки | 15 | 30 | 6 |

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся спортивно-оздоровительного этапа подготовки** (с 9 лет) - на него зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – пулевой стрельбы.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план Программы рассчитан на 52 учебные недели в году, из них 46 недель - непосредственно в условиях ДЮСШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха.

**Продолжительность, объемы реализации Программы по предметным областям** представлены в таблице 2**.**

**Таблица 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области | Часы |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 16 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 154 |
| Техническая, тактическая, психологическая подготовка | 124 |
| Контрольные стрельбы | 6 |
| Участие в соревнованиях | 6 |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 |
| Всего часов за 52 недели | 312 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Содержание и методика работы по предметным областям подготовки.**

Программный материал для спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлен в таблице 3.

**Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Теоретическая подготовка | Кол-во часов | |
|  | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. | 1 | |
|  | Возникновение и развитие стрелкового спорта в России. | 1 | |
|  | Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой. | 1 | |
|  | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. | 1 | |
|  | Виды спортивного оружия. | 1 | |
|  | Прицельные приспособления, виды, устройство. | 1 | |
|  | Понятия: кучность, разброс, отрывы, совмещение, несовмещение. | 1 | |
|  | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями. |  | |
|  | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. | 1 | |
|  | Работа без патрона: её суть, цель, значение. | 1 | |
|  | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения. | 1 | |
|  | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя. | 1 | |
|  | Правила соревнований:  обязанности и права участника соревнований  порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня  общие требования к изготовкам:   * для стрельбы «лёжа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников * для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющимся мишеням   условия выполнения упражнения МВ -20, ПП-20, МП-20 | 2 | |
|  | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год. | 2 | |
| Практические занятия | | | |
|  | Общефизическая подготовка: медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно). Специальная физическая подготовка. | | 154 |
|  | Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:  изготовка для стрельбы «лёжа» с применением упора  изготовка для стрельбы «лёжа» с применением ремня;  прицеливание с диоптрическим прицелом;  управление спуском (плавность, «неожиданность»);  дыхание. | | 58 |
|  | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). | | 30 |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). | | 20 |
|  | Практические стрельбы:  на укороченных и полной дистанциях;  по белому листу и мишени;  на «кучность» и совмещение | | 16 |
|  | Контрольные стрельбы:  стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки;  выполнение упражнений по условиям соревнований;  квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). | | 6 |
|  | Соревнования | | 6 |
|  | Контрольно-переводные нормативы | | 6 |
|  | Итого часов | | 312 |

* 1. **Психологическая подготовка**

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

Задачи психологической подготовки:

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

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

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

* словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
* выполнение посильных задач для достижения результата;
* введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
* применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
* смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

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

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

* формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
* воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
* выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
* сохранение нервно-психической свежести;
* предупреждение перенапряжений;
* овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера-преподавателя подготовить обучающегося к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан *самостоятельно* оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием..

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

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера-преподавателя на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на тренировочных занятиях и соревнованиях. Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

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

1) словесные воздействия:

* переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
* переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
* самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
* самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

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

* задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
* регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
* последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
* чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
* успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

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

1) словесные воздействия:

* концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
* настройка на использование своих технических и физических возможностей;
* создание представлений о преимуществах над соперниками;
* мысли о высокой ответственности за результат выступления;
* самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

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

* использование «тонизирующих» движений;
* регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
* использование элементов разминки;
* возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

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

После соревнований тренеру-преподавателю и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить обучающегося не только внимательно относится к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

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

* 1. **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**
     1. *Общие требования безопасности.*
        1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.
        2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.
        3. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр (с участием врача-психоневролога).
        4. В тире и на стрельбище категорически запрещается:
* проводить стрельбы из неисправного оружия;
* брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
* заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
* направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
* прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
* выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;
* находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
* оставлять на линии огня заряженное оружие.
  + - 1. Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.
      2. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».
      3. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.
      4. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.
      5. Стрелок обязан:
* держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;
* держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
* по команде «Стоп, разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.
  + - 1. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.
      2. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.
      3. Если тренировка проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.
    1. *Требования безопасности перед началом занятий*
       1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.
       2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
       3. При слабом зрении надеть очки.
       4. Положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.
    2. *Требования безопасности во время занятий*
       1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
       2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
       3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
       4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
       5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
       6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
       7. Получать патроны только на линии огня.
       8. Заряжать оружие только на линии огня по команде «Старт!»
       9. Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
       10. Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.
       11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.
    3. *Требования безопасности в аварийных ситуациях*
       1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
       2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
       3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
    4. *Требования безопасности по окончании занятий*
       1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
       2. Чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
       3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером-преподавателем.
       4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
       5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.
  1. **Объемы максимальных тренировочных нагрузок** представлены в таблице 4.

**Таблица 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Максимальный объем тренировочных нагрузок (час/нед.) |
| Спортивно-оздоровительной подготовки | 6 |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность многолетней подготовки обучающихся.

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).
2. Рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей).
3. Промежуточный контроль - выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке. Проводится два раза в год (октябрь и апрель).
4. Итоговый контроль - выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке после усвоения Программы.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства основным критерием подготовленности обучающегося является успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности тоже очень важен.

Уровень результатов обучающихся всех этапов подготовки не должен быть ниже приведенных в таблицах 16-20.

Итоги проведенных контрольно-переводных нормативов анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета, выдаются рекомендации по корректировке ОФП и СФП, которые доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

* 1. **Программные требования к обучающимся процессе реализации Программы**
* Сформировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни.
* Разностороннее развитие личности обучающихся.
* Повышать двигательную активность обучающихся, укреплять их здоровье.
* Выполнить контрольно-переводные нормативы
  1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

**Прыжки на скакалке.** Выполняются прыжки на двух ногах без подскоков. Подсчитывается количество раз.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.** Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук. Ошибки.

1) Касание пола бёдрами.

2) Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».

3) Разновременное разгибание рук.

**Подъем туловища из положения лёжа.** Выполняется из и. п.:лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и. п.. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки.

1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

2) Отсутствие касания лопатками мата.

3) Пальцы разомкнуты «из замка».

4) Смещение таза.

**Бег 500 м, 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы лежа.** Выполняется на огневом рубеже обучающийся выполняет изготовку, результат фиксируется в минутах и секундах.

**Удержание винтовки в позе-изготовке стоя.** Выполняется на огневом рубеже обучающийся выполняет изготовку, результат фиксируется в минутах и секундах.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся (юноши) спортивно-оздоровительного этапа подготовки отделения пулевой стрельбы представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | юноши | девушки |
| Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз) | 20 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) | 7 | 5 |
| Бег 500 м (мин, с) | 3.20 | 3.30 |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) | 12 | 10 |
| Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы лежа (мин, с) | 8.00 | 6.00 |
| Удержание пистолета в позе изготовке (мин, с) | 0.40 | 0.30 |
| ВП-20 | 120 | 120 |
| МВ-20 | 120 | 120 |
| ПП-20 | 120 | 120 |
| МП-20 | 130 | 130 |

* 1. **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в октябре и апреле. Итоговая аттестация в апреле последнего года обучения по Программе.

Перечень контрольно-переводных нормативов для проведения аттестации утверждается Педагогическим советом ежегодно.

Ответственность за организацию и проведение промежуточной аттестации возлагается на заместителя директора МБУ ДО ДЮСШ по учебно-спортивной работе.

Список аттестационной комиссии, даты проведения готовятся заместителем директора по учебно-спортивной работе, утверждаются приказом директора школы за две недели до начала аттестации.

При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Аттестационная комиссия состоит из 5 человек. Допускается присутствие представителей муниципальных органов управления образования.

Начало аттестации: определяется расписанием.

Место проведения - места проведения тренировочных занятий.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется тренером-преподавателем и членами аттестационной комиссии. После объявления результатов протоколы поступают в ДЮСШ.

Ход и итоги промежуточной аттестации протоколируются, протоколы хранятся в ДЮСШ в течение пяти лет.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации – по 2-бальной системе («зачтено», «незачтено»).

Обучающимся, получивший две и более неудовлетворительные итоговые оценки по результатам промежуточной аттестации, предоставляется право пересдать контрольно-переводные нормативы в августе.

Обучающимся, показавшим высокие результаты при сдаче КПН может быть предложен переход на освоение предпрофессиональной программы по пулевой стрельбе или программы спортивной подготовки.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1982.
5. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.
6. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.
7. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Справочник по спортивной стрельбе/ Ж. Бозержан ; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006.
9. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
10. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Министерства спорта России.
12. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. — М.: Физкультура и спорт, 1962
13. [Официальный сайт Стрелкового союза России](http://www.shooting-russia.ru/) .
14. [Официальный сайт Федерации стрельбы Украины](http://www.shooting-ua.com/).
15. [Официальный сайт Белорусской федерации стрелкового спорта](http://www.bssf-shooting.by/).
16. [Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе РФ](http://www.shooting-russia.ru/files/pravila_pul.pdf).
17. Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе ISSF.
18. shooting.-ua.com