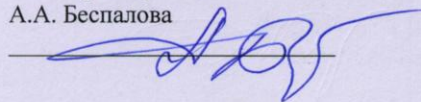


Российская Федерация  
Министерство образования Иркутской области  
Департамент образования администрации г. Братска  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи  
Муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:  
Заседание МС  
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска  
Протокол № 1  
От « 10 » 09 2018  
Председатель МС,  
зам. директора по НМР:  
А.А. Беспалова



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 590  
От « 10 » 09 2018  
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Пулевая стрельба»**

Срок реализации – 1 год  
Возраст учащихся – 10-14 лет

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного образования

Курманов Д.С.

Братск, 2018

## Пояснительная записка

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает волю, смелость, мужество, ответственность, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность, спокойствие, самоконтроль.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; возможность использования небольших помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой учащихся с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта во Дворце.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов.

Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Учебно-тренировочную работу с учащимися рекомендуется строить с учетом режима учебного дня. Изъявившие желание заниматься по программе «Пулевая стрельба» должны заключить договор на обучение,

который подписывают их родители, тем самым давая согласие на обучение детей.

При комплектовании групп желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

**Особенности программы.** В отличие от спортивной школы, основной акцент в деятельности настоящего объединения делается не на достижение спортивных результатов (они не являются самоцелью), а на развитие интереса к стрелковому спорту, постановку начальных навыков стрельбы.

Формирование ключевых компетентностей учащихся может быть реализовано и проверено в процессе выполнения каждым учеником определенного комплекса действий. Поэтому возникла необходимость введения компетентностного компонента данной программы, как основы реализации компетентностного подхода. Он акцентирует внимание на результате образования, как способности учащегося действовать в различных проблемных ситуациях на основе усвоенных знаний, т.е. его готовности использовать усвоенные знания, учебные умения и навыки, а также способы деятельности в жизни для решения практических задач. Основанием для разработки компетентностного компонента программы «Пулевая стрельба» является расширение её содержания, используемых педагогических методов, разнообразных форм организации деятельности учащихся, посредством проведения дополнительно – развивающих мероприятий за рамками часов учебной деятельности.

#### **Программа разработана с учетом:**

- использования имеющегося в наличии ДТДиМ простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений ЗОУО (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из пневматического оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- программа кружка «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 год;
- требования Единой всесоюзной спортивной классификации;
- правила соревнований по пулевой стрельбе.

## **Цель программы:**

Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

## **Задачи:**

### ***Образовательные:***

1. знакомить учащихся с основами теории стрельбы; материальной частью современного стрелкового и спортивного оружия; историей создания и развития стрелкового оружия России;
2. дать учащимся комплекс знаний по правилам техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе;
3. научить разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии;
4. формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

### ***Развивающие:***

1. развивать у учащихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность;
2. способствовать формированию профессионального самоопределения, профессионального интереса.

### ***Воспитательные:***

1. воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории;
2. формировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и толерантность.

## **Планируемые образовательные результаты**

### ***Предметные:***

1. учащийся имеет представление о работе спускового механизма при выстреле;
2. знает все составляющие части пневматической винтовки, составляющие части пневматического пистолета, составляющие части автомата Калашникова, правила техники безопасности;
3. имеет навыки ухода за стрелковым оружием, настройкой прицела, сборки и разборки автомат Калашникова;
4. имеет навыки правильного дыхания при готовности к стрельбе, меткой и кучной стрельбы по бумажной мишени из разных исходных положений с 10 метров.

### ***Метапредметные:***

1. проявление внимания, усидчивости, глазомера, памяти, внимательности;
2. знает о профессиях связанных со стрелковым оружием.

***Личностные:*** проявляет личные качества, необходимые для занятий стрельбой

- сформированное отношение к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом;
- сформированное у учащихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим;
- целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и толерантность.

### Характеристика программы

Программа «Пулевая стрельба» носит спортивно-техническую направленность.

**Возраст учащихся:** 10-14 лет.

**Состав группы:** до 10 человек

**Срок реализации программы:** 1 год (144 учебных часа).

Режим занятий группы два раза в неделю по 2 учебных часа.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Разделы	Кол. часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теор.	практ	
	<b>Организационная работа по набору и комплектованию групп</b>	8		8	
	<b>Введение</b>	2	2		
1	<b>Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб</b>	2	2		
2	<b>Материальная часть оружия и основы стрельбы</b>	4	1	3	
3	<b>Основы техники стрельбы</b>	10	1	9	
4	<b>Правила соревнований</b>	2	2		
5	<b>Изучение и совершенствование техники стрельбы</b>	84	1	83	
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	30	2	28	
	<b>Итоговый контроль (промежуточная аттестация)</b>	2		2	<b>Классификационные соревнования. Зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

### Календарный учебный график

Разделы / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа. Введение	10								
Раздел 1	2								

Раздел 2	4								
Раздел 3		10							
Раздел 4		2							
Раздел 5		4	16	16	14	16	16	2	
Раздел 6								14	16
<b>Итоговый контроль (промежуточная аттестация)</b>									2
Всего	16	16	16	16	14	16	16	16	18

## Содержание

### **Введение – 2 ч.**

Обзор развития стрелкового спорта в РФ и в мире. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

### **Раздел 1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб – 2 ч.**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. (Приложение 2) Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

### **Раздел 2 Материальная часть оружия и основы стрельбы – 4 ч.**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

### **Раздел 3 Основы техники стрельбы – 10 ч.**

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

### **Раздел 4 Правила соревнований – 2 ч.**

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

### **Раздел 5 Изучение и совершенствование техники стрельбы – 84 ч.**

Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района

прицеливания для совмещения с. т. п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя и с колена. Тренировки.

#### **Раздел 6 Общая и специальная физически подготовка – 30 ч.**

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Специальные упражнения для формирования и улучшения стрелковых навыков.

#### **Итоговая диагностика (промежуточная аттестация) – 2 ч.**

**Классификационные соревнования.** Проверка знаний пройденного теоретического материала.

**Практические занятия:** выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юного стрелка»

#### **Расчет общего количества часов и боеприпасов:**

Кружок подготовки	Наполняемость	Часов занятий	Пневмопулек на одного занимающегося	Принимаются учащиеся
«Начинающий стрелок»	16 чел.	36	12 стартов по 13 шт = 160шт	Без подготовки от 10 до 14 лет.
«Юный стрелок»	16 чел	108	40 стартов по 20шт = 800шт.	Выполнившие норматив «Начинающий стрелок»
«Меткий стрелок»	12 чел.	144	50 стартов по 35шт = 1750шт.	Выполнившие норматив «Юный стрелок»
«Снайпер»	10 чел.	216	60 стартов по 35шт = 2100шт.	Выполнившие норматив «Меткий стрелок»

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Программой предусмотрены виды мониторинга:

- **Входящий** – в начале учебного года.
- **Текущий** – в течение учебного года.
- **Итоговый** – в конце учебного года.

**Входящий** контроль проводится в форме собеседования для определения мотивации учащихся к учебным занятиям. Результат собеседования

фиксируется в журнале: «В» - высокий уровень мотивации, «С» - средний уровень.

**Текущий** контроль уровня усвоения материала осуществляется на занятиях по результатам выполнения нормативов квалификационных соревнований таблицы (Приложение 1).

**Итоговый** мониторинг в виде выполнения нормативов квалификационных соревнований таблицы (Приложение 1) и определение уровня мотивации на конец учебного года.

Результаты текущего и итогового контролей фиксируются в журнале. В конце учебного года педагог сравнивает полученные образовательные результаты с планируемыми и делает выводы об уровне освоения программы учащимися.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

**Техническая подготовка** ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

**Физическая подготовка** необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего



гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха учащихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

**Психологическая и тактическая подготовка** проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, позволяет более полно контролировать внимание, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Воспитательная работа проводится также и вне учебных занятий в форме собраний, бесед, лекций, докладов, встреч, посещения музеев, выполнения общественных поручений и т. п.

**Для создания ситуации успеха учащегося** используют методы авансирование успешного результата, скрытое инструктирование ребенка, мобилизация активности или педагогическое внушение. Применение методов внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности, помогает ребенку избежать поражения, побуждает к выполнению конкретных действий.

**Метод «Авансирование успешного результата»**

Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

**Метод «Скрытое инструктирование ребенка»** в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

**Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение».** Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу..."

"Так хочется поскорее увидеть..."

Педагог призван постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, поддерживать контакт с родителями.

В программе учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство ТО) так и массовых (на первенство города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений учащихся, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной работы по данной программе необходимы следующие условия:

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Тир ДТДиМ с дистанцией стрельбы 10 метров.
2. Винтовки пневматические в количестве – 5 шт.
3. Пистолеты пневматические – 2 шт.
4. Сейф для хранения оружия.
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
7. Мишени бумажные (различные).
8. Мешки для упора при стрельбе лежа и с колена.
9. Коврики.
10. Столы и стулья для стрельбы сидя с упором о стол.

*Учащиеся должны:*

1. Систематически посещать все занятия.
2. Иметь на занятиях: тетрадь, ручку, пульки для стрельбы из пневматического оружия.

## Список литературы

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
2. ЦВП и ГВ ДО города Москвы «Методические рекомендации по организации учета, хранения и выдачи оружия и боеприпасов».
3. Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского методические рекомендации «Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия».
4. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».
5. А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».

**Условия выполнения упражнений**

Индекс упражнения	Дистанция м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу, мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя с колена	6	20	8	2	4	40 мин

**Разрядные нормы по стрельбе пулевой:**

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20 выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40выстрелов 20/20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

**«Инструкции по обеспечению мер безопасности  
при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах»**

**В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:**

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала «Огонь»;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы);
- допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы;

Выдача пульк производится руководителем стрельбы исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке.

Заряжается оружие на огневом рубеже только по команде руководителя стрельбы «Заряжай!», открытие огня - после команды «Огонь!». По команде «Отбой!» необходимо немедленно разрядить и отложить оружие.

Чистка и смазка пневматического оружия производится в специально отведенных местах под руководством преподавателя.

Стрелки, допустившие нарушение правил безопасности, к стрельбе не допускаются.

Для проведения стрельбы (соревнований) руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает дату, время и место, наименование класса (группы) и количество привлекаемых учащихся, наименование упражнения, фамилию руководителя, а также необходимые средства для оказания первой медицинской помощи.

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**  
(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по пулевой стрельбе направлена на решение многих задач, в том числе:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- 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;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Однако, вопросам организации психической подготовки учащихся в данной программе внимания не уделено. И поэтому в мероприятиях программы компетентностного компонента разработаны подходы и принципы создания условий по формированию морально-волевой и психической подготовки уча-ся, которые будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и обязательные принципы, наиболее типичные для детских коллективов:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- развитие у обучающихся волевых качеств, необходимых для достижения высоких стрелковых результатов;
- обучение приемам осознанного управления вниманием;
- освоение средств и методов самостоятельного управления психо-эмоциональными состояниями.

Волевая подготовка – необходимая часть стрелковой подготовки, без которой немислимы успехи в любом виде деятельности. Педагог должен строить весь учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Педагог обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками и главное – с собственными слабостями

обучающихся.

Все используемые *средства* психической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения (идеомоторная, аутогенная, психорегулирующая тренировка).

**Методы** психической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование личности и характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает информированность тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они проявляются в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психо-эмоциональных состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.



В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов-пулевиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру 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 спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, уметь управлять собственной психикой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психической подготовки достаточно сложны и объемны, и для их достижения крайне желательно иметь специализированное психологическое образование.

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Воспитание дисциплинированности и организованности
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины,

		устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения Уточнение индивидуальных особенностей психической настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самостоятельной оценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

**Цель программы:** формированию морально-волевой и психической подготовки учащихся

**Задачи:**

1. Развить умения владения техникой и тактикой стрельбы.
2. Сформировать стрессоустойчивость учащихся в чрезвычайных ситуациях.
3. Формирование гражданско-патриотических чувств учащихся.
4. Формирование интереса к занятиям пулевой стрельбой как части физической культуры.

**Образ желаемого результата:** у учащихся должны быть сформированы представления о личностных качествах, необходимых для занятий стрельбой.

**Программа мероприятий**

Год обучения	Мероприятия				Итого
	Лекции		Практикумы		
	Влияние психо-эмоциональных состояний на результаты стрелков разного уровня подготовки	Концентрация и деконцентрация внимания как методы улучшения стрелковых результатов	Освоение техник управления психо-эмоциональным состоянием	Освоение техник концентрации и деконцентрации внимания	
1	2	3	1	3	9

Для реализации психической подготовки юных стрелков в течение учебного года проводятся следующие мероприятия:

1. Лекции, посвященные раскрытию причин необходимости психической подготовки для стрелков и описанию методов этой подготовки:
  - «Влияние психо-эмоциональных состояний на результаты стрелков разного уровня подготовки»;

- «Концентрация и деконцентрация внимания как методы улучшения стрелковых результатов».
- 2. Изучение техник управления вниманием и психо-эмоциональным состоянием:
  - практикум: «Освоение техник управления психо-эмоциональным состоянием»;
  - практикум «Освоение техник концентрации и деконцентрации внимания».
- 3. Создание условий для повышения субъективной значимости результата и повышения мотивации, проведение мини-соревнований и клубных соревнований.
- 4. Участие в городских соревнованиях.

### **Педагогический контроль**

Мониторинг результатов стрелков проводится на каждом занятии. Он включает в себя:

1. Анализ результатов стрельб.
2. Обсуждение с учащимся его результатов с целью установления факторов, оказавших влияние на эти результаты (как положительное, так и отрицательное).
3. Формулирование рекомендаций, направленных на дальнейшее улучшение стрелковых результатов.
4. Отслеживание изменения уровня психической устойчивости методами «Беседы» и «Наблюдения».

Так же учащимися самостоятельно собирается и фиксируется статистика результатов за каждую тренировку в течение года. Это позволяет:

1. Наглядно продемонстрировать улучшение стрелковых навыков в результате обучения.
2. Определить слабые и сильные места учащегося и учесть их при индивидуальном подходе к обучению каждого стрелка.

### **Ожидаемый результат**

Учащиеся, прошедшие курс компетентностного компонента по программе «Пулевая стрельба начального уровня» умеют выполнять длительные волевые усилия, в том числе в неблагоприятных ситуациях; осваивают приемы управления собственным психо-эмоциональными состояниями и вниманием; укрепляют и развивают интеллект, находчивость, ловкость, стрессоустойчивость.