

**Управление по физической культуре и спорту администрации города
Белгорода**

МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода



Утверждено
Директор МБУДО СШОР № 8
г. Белгорода
О.А. Трапезникова
2023 г.

Программа
по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической
подготовке (СФП) для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду
спорта «пулевая стрельба» на этапе совершенствования спортивного
мастерства и высшего спортивного мастерства

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 09 ноября 2022 года, зарегистрированного в Минюсте РФ от 05 декабря 2022 г. регистрационный номер №71371 и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Срок реализации программы: бессрочно

Год составления программы - 2023 год.

Программу разработала:

Миронова Вера Николаевна, старший инструктор-методист.

г. Белгород

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5-7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	5-6
2.3.	Режимы учебно-тренировочной работы	6
2.4.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	6-7
2.5.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	7
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	7-22
3.1.	Физическая подготовка	7-8
3.2.	Общая физическая подготовка.	8-9
3.3.	Специальная физическая подготовка.	9
3.4.	Физические качества, их развитие и совершенствование	9-12
3.5.	Организация учебно-тренировочного занятия	12-14
3.6.	Общеразвивающие упражнения	14-17
3.7.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	17-18
3.8.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по пулевой стрельбе.	18-20
3.9.	Требования к организации физической подготовки обучающихся.	20-22
3.10.	Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22-25
4.1.	Требования к результатам прохождения Программы.	22-23
4.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	23-25
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25-28
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	25-26
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	26-27
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	27
	Список литературных источников	27
	Перечень Интернет-ресурсов	27-28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) (далее Программа) разработана для лиц, проходящих спортивную подготовку по пулевой стрельбе на этапах подготовки совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной директором МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Программа ориентирована на тренеров-преподавателей и обучающихся МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Цель Программы – физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих в состав спортивной сборной команды Белгородской области и Российской Федерации по пулевой стрельбе.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку по пулевой стрельбе;
- повышение функциональных возможностей организма;
- 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, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- расширение круга двигательных навыков.

Программа состоит из пояснительной записки, нормативной части, методической части и системы контроля.

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Срок реализации Программы устанавливается в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 09 ноября 2022 года и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков - пулевиков на всех этапах спортивной подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов. Физическая подготовка является одним из главных компонентов учебно-тренировочного процесса.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных навыков:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,

- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет существенные отличия от специальной физической подготовки (СФП), и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма обучающегося,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм обучающихся,
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общая физическая подготовка помогает обучающемуся легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме), спортивные игры. Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от обучающихся значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению.

Стрелку-пулевику, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие обучающиеся отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию силы, координационных способностей, выносливости.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Министерства спорта России № 939 от 09 ноября 2022 года, зарегистрированного в Минюсте РФ от 05 декабря 2022 г. (регистрационный номер №71371) и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	с учетом наличия обучающихся в МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	с учетом наличия обучающихся в МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода, имеющих уровень спортивной квалификации спортивное звание «мастер спорта России»

2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	12-15	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	10-15

Общая и специальная физическая подготовка имеет важное значение в механизмах общей адаптации, а непосредственно:

1. в совершенствовании функции центральной нервной системы и тем самым нервной регуляции функций организма;
2. в повышении функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем;
3. в повышении энергетического потенциала организма;
4. в расширении возможностей транспорта кислорода;

5. в оптимизации окислительных процессов (в связи с усиленным образованием митохондрий) и экомизация обмена веществ;
6. в возрастании стабильности работы ионных насосов, поддерживающих постоянный ионный состав в клетках.

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы

Основные формы (виды) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, смешанные и иные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Спортивный сезон в МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода начинается 1 января, заканчивается 31 декабря. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в том числе по индивидуальным планам обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обучающихся в учебно-тренировочных группах этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочные занятия для обучающихся 16-18 лет проводятся с 8.00 часов утра и до 20.00 час., для обучающихся старше 18 лет проводятся с 7.00 часов утра и до 22.00 час.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно и может включать выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки спортсменов и не может превышать:

на этапе совершенствовании спортивного мастерства — 4 часов;
на этапе высшего спортивного мастерства — 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день, суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера - преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения; соблюдаются требования по технике безопасности.

2.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Объем учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице № 3

Таблица № 3

Объём тренировочной нагрузки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20 -24	24-32
Общее количество часов в год	1040-1248	1248-1664

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки – индивидуальный учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию. Тренером-преподавателем при расчете общего количества часов в годовом учебно-тренировочном плане на спортивный сезон для всех этапов спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной спортивной подготовки обучающихся для выполнения полного объема учебно-тренировочных нагрузок.

Индивидуальная спортивная подготовка строится с учётом индивидуальных особенностей обучающегося, уровня физической, технической, тактической и психологической подготовки на данный момент.

С учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба» определяются следующие особенности объема индивидуальной спортивной подготовки:

- планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «пулевая стрельба» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебное занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося. Индивидуальный объем и структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальная спортивная подготовка может осуществляться обучающимися после болезни, в праздничные дни, во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков - пулевиков на всех этапах спортивной подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему;
- выносливость к большим статическим нагрузкам;
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в

удержании тела и оружия;

- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику спортивной дисциплины вида спорта «пулевая стрельба».

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма обучающегося,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженных учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм обучающихся,
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общая физическая подготовка помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от обучающихся значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния стрелков после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у обучающихся, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

Стрелку-пулевику, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие обучающиеся отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Средства общей физической подготовки:

- ежедневная утренняя гигиеническая зарядка,
- разнообразные упражнения из других видов спорта,
- серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях,
- самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе,
- пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки обучающегося. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить обучающегося к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по СФП проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

3.4. Физические качества, их развитие и совершенствование

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость - это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод неопредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким неопредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления.

Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия,

выполняют упражнения с около предельным отягощением, которое применяется в работе с учебными группами этапа ССМ и ВСМ. Однако для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, обучающийся должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут произвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота - это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;
- выполнять движение в темпе, с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Обучающийся должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна.

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координированность - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие

основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности,
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки,
- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры.

Ловкость - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых.

Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложнокоординированных действий. Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна.

Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспосабливаться к изменяющимся условиям во время тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость - это проявление технического мастерства и психических качеств обучающегося. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий.

При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя - тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага;
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности обучающихся и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучаемого возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними уверенность в себе.

Произвольное мышечное расслабление - это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений обучающихся.

И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от обучающихся умения управлять уровнем мышечного напряжения. Обучающиеся высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков - пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены обучающимся настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях обучающийся должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера-преподавателя стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

На этапах ССМ и ВСМ учебно-тренировочные занятия по общей и специальной физической подготовке допускается проводить в спортивном зале, бассейне, на стадионе и других сооружениях с привлечением кроме основного тренера-преподавателя второго тренера-преподавателя по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися.

3.5. Организация учебно-тренировочного занятия

Начинать учебно-тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительный направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности под руководством тренера-преподавателя. Характер выполнения упражнений ОФН должен соответствовать специфике стрелкового спорта. В интенсивной мышечной работе,

высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача - подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, не спеша, в медленном темпе, с фиксацией позы - задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Обучающимся необходимо научиться контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

Во второй части разминки обучающийся выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее учебно-тренировочное занятие. Готовясь выполнять мысленно упражнения, предназначенные для стрельбы, обучающийся должен занять свое место. Не беря в руки оружие, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определенной последовательности. Таких действий-выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности. Задача тренера-преподавателя обучить воспитанника выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. Это непросто, но необходимо и полезно. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок обретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности (СФН).

В третьей заключительной части разминки обучающийся, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель - подготовить все группы мышц, участвующих в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение двух или трех элементов в единое действие, координирование целостного выстрела, развитие силовой и статической выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона. Если обучающийся четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с теми нагрузками, которые нужно выполнить на предстоящем учебно-тренировочном занятии.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой и необходимостью этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной (идеомоторика) направленности и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелко-пулевиков. Многие тренеры-преподаватели сознательно не начинают учебно-тренировочные занятия выполнением упражнений общефизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит обучающихся к выполнению на занятии динамичной работы, когда мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера-преподавателя обучающийся научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

Стрелки-пулевики выполняют совершенно иные по характеру действия, в основе их лежит не динамика, а статика. То, что является готовностью в других видах спорта, для пулевиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части учебно-тренировочного занятия. Состояние готовности стрелка иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику пулевой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их медленно, в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными для подготовки организма обучающегося к выполнению стрелковых упражнений на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Для освоения мыслительных упражнений требуются значительные усилия и время. К сожалению, методика освоения разработана еще недостаточно глубоко, учебной литературы по этому вопросу немного.

В ходе учебно-тренировочного занятия при появлении признаков усталости разумно вводить короткие паузы - отдых, во время которых полезно выполнить несколько

физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от статической работы.

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общей физической подготовки. Обучающиеся должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности обучающегося. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих - других, чередуя. Закончить учебно-тренировочное занятие нужно выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении обучающиеся должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. На следующем учебно-тренировочном занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением учебно-тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

3.6. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) выполняются на утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма обучающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей и доступны всем. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести;
 - соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
 - с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
 - прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
 - упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов);
 - стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4, 6, 8

снять напряжение;

- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, тоже с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед то правой, то левой ногой; то же - в положении выпада то в правую, то левую стороны.

Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;
- в положении «стойка ноги врозь, руки на пояс» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

И.п. - основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

И.п. - основная стойка, вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).

Удержание равновесия в позах:

- «ласточка» - и.п. - основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова понята, стоять в наклоне на одной ноге попеременно) до 30 секунд;

- «пистолетик» - и.п. - основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;

- «цапля» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге);

- равновесие позы - и.п. - основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

И.п. - основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п. - основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

И.п. - основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

И.п. - основная стойка; 1 - наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 - уменьшить напряжение мышц; 3 - расслабить мышцы (руки падают); 4 - и.п.

И.п. - основная стойка; 1 - сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 - руки вверх (мышцы напряжены); 3 - расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 - расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И.п. - «стоя ноги врозь»; 1 - глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 - напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 - руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. - основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. - «стоя ноги врозь», сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях, напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 - напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2-5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массажное потряхиванием мышц ног.

И.п. - «сидя руки на коленях», расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.

И.п. - «руки на пояс», стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в

сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. - «лежа на спине»; 1 - глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 - задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.

3.7. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Спортивная подготовка в учебных группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств тренировки и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер техники безопасности во время учебных занятий.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочного занятия – необходимое условие успешного изучения техники выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса. Достижения обучающегося в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача обучающегося (под руководством тренера-преподавателя) овладеть безупречно техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка - пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности. Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет обучающимся за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей обучающихся для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла. Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить обучающихся к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений обучающихся на состязаниях целесообразно проводить учебно-тренировочные занятия с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у обучающихся резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе с обучающимися учебных групп этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях. Личностные двигательные и психические качества обучающихся нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на учебно-тренировочных занятиях и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности. При построении учебно-тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на обучающегося. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы обучающегося, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки обучающихся по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности обучающихся.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием обучающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений обучающихся на соревнованиях различных уровней.

Учёт перечисленных принципов построения учебно-тренировочных при планировании учебных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучающихся и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов - пулевиков.

При проведении учебных занятий по пулевой стрельбе обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения и техники безопасности, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по пулевой стрельбе

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их

обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется, оценивается. После опроса обучающиеся должны расписаться в журнале учета учебно-тренировочных занятий, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб: мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять.

В течение всего спортивного сезона тренер-преподаватель обязательно проводит периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового спортивного сезона следует отводить определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для обучающихся, осваивающих программу по пулевой стрельбе. Обучающиеся вновь должны расписаться в журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

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.
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.
5. 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.
6. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».
7. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.
8. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

2. Стрелок обязан:

- держат оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;
- держат 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.
- обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.
- подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.

-если учебно-тренировочное занятие проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

3. Требования безопасности перед началом занятий

- внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.
- входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
- при слабом зрении надеть очки.
- положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

4. Требования безопасности во время занятий

- выполнять все действия только по указанию тренер - преподавателю.
- не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
- не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
- не выносить заряженное оружие с линии огня.
- не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- получать патроны только на линии огня.
- заряжать оружие только на линии огня по команде «Старт!».
- держат оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- держат оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 градусов в направлении стрельбы.
- не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при возникновении пожара в тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть тир.
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

6. Требования безопасности по окончании занятий

- после окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
- чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
- осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером.
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

3.9. Требования к организации физической подготовки обучающегося

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача по спортивной медицине должны быть направлены на всестороннюю подготовку обучающихся, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья обучающегося. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером-преподавателем и врачом, дает более полное и объективное представление о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства следует постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья обучающихся.

Необходимо дать обучающимся знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему стрелков и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков в крытых тирах, необходимо:

- поддержание температуры в пределах 18° С, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или перегреву;
- подача приточной вентиляцией свежего воздуха в верхнюю зону стрелковой галереи со стороны торцевой стены позади огневого рубежа;
- удаление загрязненного воздуха через вытяжные отверстия под потолком огневой зоны в 4-6 метрах впереди линии огня и внизу обеих боковых стен в двух метрах от линии огня: дым и пороховые газы удаляются (отсасываются) из огневой зоны и огневого рубежа;
- освещение линии мишеней, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений, которое должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;
- покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников;
- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем обучающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние обучающегося. Это необходимо для определения оптимальных объемов учебно-тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к учебным занятиям; сведения о типовых травмах; особенности спортивного травматизма; причины возникновения травм, их профилактика; оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками областного центра медицинской профилактики. На каждого спортсмена (обучающегося) заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные

медицинских обследований, начиная с первого года занятий пулевой стрельбой на учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в обязательном порядке проходят медицинское обследование в областном центре медицинской профилактики.

3.10. Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица № 4

Этап совершенствования спортивного мастерства

Вид спортивной подготовки	месяц												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
ОФП	12	10	10	12	10	10	10	10	12	10	10	11	127
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Всего часов, в том числе индивидуальные учебно-тренировочные занятия	32	30	30	32	30	30	30	30	32	30	30	31	367

Таблица № 5

Этап высшего спортивного мастерства

Вид спортивной подготовки	месяц												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
ОФП	5	8	8	8	5	10	10	10	10	10	10	6	100
СФП	15	15	16	16	15	15	15	17	16	15	16	16	187
Всего часов, в том числе индивидуальные учебно-тренировочные занятия	20	23	24	24	20	25	25	27	26	25	26	22	287

IV. Система контроля

4.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие:

4.1.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической и специальной подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

4.1.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР № 8, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Контроль за развитием и обучением обучающихся осуществляется следующими методами: контрольное тестирование 2 раза в год по общей физической и специальной физической подготовке, тестирование по общим нормативам в течение спортивного сезона (учебного года). Для проведения контрольных испытаний выделяются в годовом учебно-тренировочном плане специальные учебные часы. Предложенные в Программе контрольные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

В течение спортивного сезона проводится промежуточное тестирование физического развития обучающихся. В конце спортивного сезона проводится прием контрольно-переводных испытаний. На основании результатов выполнения контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

Аттестация обучающихся проводится во всех учебно - тренировочных группах спортивной школы.

Форму аттестации определяет тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

При прохождении промежуточной аттестации по Программе каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения обучения на следующий этап или год обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора СШОР № 8.

4.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

Таблица № 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	

2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	

V. Условия реализации Программы

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 8

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
2.	Весы до 10 кг	штук	1
3.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
4.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
5.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
6.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
7.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
10.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
11.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	

12.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
13.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
15.	Скамья для прессы	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
17.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
19.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
22.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
23.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
24.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
25.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
		штук	
		штук	

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

5.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. – М.: ФиС, 2003.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1982.
6. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждённые приказом Минспорта РФ от 29.12.2017 N1137, с изменениями приказом Минспорта РФ от 27.12.2019 N1126, приказом Минспорта РФ от 12.01.2021 N1.
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», зарегистрированного Минюстом 03.12.2020, регистрационный номер 61238, с изменениями приказ от 22.02.2022 №106н.
8. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
9. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденная приказом Минспорта РФ от 07 декабря 2022 года №1159.
10. Справочник по спортивной стрельбе/ Ж. Бозержан; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006.
11. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Министерства спорта России от «09» ноября 2022 года № 939, зарегистрированного в Минюсте РФ 05 декабря 2022 года, регистрационный номер 71371.
13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. — М.: Физкультура и спорт, 1962

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:

<http://www.issf-shooting.org>– Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/>– Европейская конфедерация стрелкового спорта

Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/>– Стрелковый Союз России

<http://www.shooting.by//>– Белорусский стрелковый союз

Региональные официальные организации:

<http://www.bel-sport.ru>– Министерство спорта Белгородской области

Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/>– спортивная литература

<http://www.abcsport.ru/sport/gun/>– стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>– Инфоспорт

<http://www.strelok.info>– сайт «Меткий стрелок»

<http://www.edu.gov.ru>–сайт Министерства просвещения РФ