

УДК 796/799
ББК 75.723
С79

Программа выполнена под общей редакцией заслуженного мастера спорта СССР, государственного тренера по стрелковому спорту

А.В. Митрофанова

В подготовке отдельных разделов программы участвовали специалисты:

- А.С. Ваулин** – председатель Всероссийской коллегии судей по стендовой стрельбе, судья международной категории;
И.С. Володина – профессор кафедры теории и методики стрелкового спорта РГУФК, кандидат педагогических наук;
И.А. Деревский – старший тренер молодежной сборной команды по стендовой стрельбе, мастер спорта международного класса;
В.К. Малахов – заслуженный тренер РСФСР, почетный мастер спорта СССР;
А.А. Насонова – заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта СССР;
С.С. Плановский – главный тренер сборной команды по стендовой стрельбе, заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса;
С.В. Шушков – тренер высшей категории;
В.П. Коньшин – мастер спорта международного класса

Рецензенты:

- А.Д. Мовшович** – доктор педагогических наук, профессор;
К.Е. Рачинский – заслуженный тренер СССР, мастер спорта

Коллектив авторов выражает особую признательность за помощь и консультации по вопросам теории и методики спорта Д.А. Тышлеру, доктору педагогических наук, профессору.

Стендовая стрельба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Под общ. ред. А.В. Митрофанова. – М.: Советский спорт, 2007. – 316 с.

ISBN 978-5-9718-0167-2

УДК 796/799
ББК 75.723

© Федеральное агентство
по физической культуре и спорту, 2007
© Коллектив авторов, 2007
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2007

ISBN 978-5-9718-0167-2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по стендовой стрельбе для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР и других физкультурно-спортивных организаций) составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г. Составители данной программы использовали результаты научных исследований в области теории и методики стендовой стрельбы и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще, и стендовой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-стендовиков, формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успешность выступлений на соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), быстроты, ловкости, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения на стендах, стрелковых площадках, в помещениях для стрельбы из пневматической винтовки, доведение выполнения их до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном упражнении, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
<i>Как работать с программой</i>	<i>6</i>
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ	
СТРЕЛКОВ В ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ	9
ТИПЫ ШКОЛ, ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ, ИХ ЗАДАЧИ	9
Комплектование учебных групп, организация работы школы	21
Планирование работы спортивной школы	48
Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства	90
Оценка работы школы, организация оздоровительной и воспитательной работ	92
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	94
Основные принципы построения тренировки	94
Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствование	97
<i>Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на простые движения (разучивание по элементам)</i>	<i>98</i>
<i>Повторение действий по выполнению выстрела</i>	<i>99</i>
<i>Выполнение «выстрелов» без патрона</i>	<i>100</i>
<i>Чередование «выстрелов» без патрона и выстрелов с патроном</i>	<i>101</i>
<i>Использование при начальном обучении укороченной дистанции и уменьшенной дальности заброса мишени с постепенным их увеличением</i>	<i>101</i>
<i>Выполнение выстрелов в «районе колебаний» и в «зоне поражения»</i>	<i>103</i>
<i>Выполнение выстрела по мишени «белый лист»</i>	<i>105</i>
<i>Выполнение выстрела без ограничения времени</i>	<i>106</i>
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	
ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	108
Теоретическая подготовка	108

Физическая культура и спорт	109
Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы	109
Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	110
Меры безопасности и правила поведения на учебно-тренировочных занятиях	112
Баллистика	115
Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка	118
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	119
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	119
Гигиена, режим, закаливание	120
Техническая подготовка	120
Основы техники выполнения выстрела в стендовой стрельбе	121
Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении ТРАП	123
Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП	143
Выполнение выстрела на круглом стенде в упражнении СКИТ	156
Выполнение выстрела в упражнениях СПОРТИНГ, СПОРТИНГ-КОМПАКТ, СПОРТИНГ – ДУПЛЕТНАЯ СТРЕЛЬБА	182
Выполнение выстрела из пневматической винтовки	208
Обучение правильному нажиму на спусковой крючок	209
Физическая подготовка	213
Физические качества, их развитие и совершенствование	217
Разминка	224
Строевые упражнения	227
Общеразвивающие упражнения	227
Упражнения на развитие координации и равновесия	230
Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	230
Морально-волевая и психологическая подготовки	232
Морально-волевая подготовка	233
Психологическая подготовка	235
Тактическая подготовка	239
Воспитательная работа	242
Изучение правил соревнований и судейская практика	244
Отдельные разделы правил соревнований	246
Инструкторская практика	264
Врачебно-педагогический контроль	267
Педагогический контроль	267

Врачебный контроль	270
Восстановительные средства и мероприятия	273
Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в стендовой стрельбе	277
ПРИЛОЖЕНИЕ	280
Методические указания-рекомендации по организации набора и проведению первых учебно-тренировочных занятий	280
Сведения о стендовой стрельбе	291
Идеомоторные (двигательные) представления – один из видов мыслительных упражнений для стрелков	298
Отдельные советы-рекомендации	300
Инструкция по соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения на спортивно-стрелковом объекте	305
Документация школы	306
Нормы обеспечения	308
ЛИТЕРАТУРА	309

Учебное издание

СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА

Примерная программа

Редактор *З.А. Богданова*
Художник *А.Г. Никоноров*
Художественный редактор *Л.В. Дружинина*
Корректор *Г.П. Вергун*
Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*
Компьютерная верстка *П.Б. Богданов*