

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный архитектурно-строительный
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА (ВИНТОВКА):
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Методические рекомендации
для студентов и преподавателей*

Воронеж, 2016

УДК 799.3(07)

ББК 75.223я73

Составитель: Л.А.Аренд

Пулевая стрельба (винтовка): вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации для студентов и преподавателей/ сост.: Л.А.Аренд; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 43 с.

В методических рекомендациях рассмотрена организация и методика проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба»: учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, контрольные нормативы для оценки физической и технико-тактической подготовленности студентов.

Предназначены для преподавателей и студентов всех специальностей очной и заочной формы обучения, занимающихся пулевой стрельбой.

Библиография: 14 назв.

*Печатается по решению учебно-методического совета
Воронежского ГАСУ.*

Рецензент – М.М. Кубланов, декан факультета заочного обучения ФГБОУ ВПО «ВГИФК», профессор, заслуженный тренер РФ, заслуженный работник высшей школы РФ, мастер спорта СССР

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предлагают организацию, содержание и объем подготовки занятий по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежский государственный архитектурно-строительный университет» (далее – Воронежский ГАСУ).

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки (уровень бакалавриата) дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Установленные часы не входят в аудиторную нагрузку, но входят в общую трудоёмкость основной образовательной программы.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Методические рекомендации предназначены для изучения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов I-III курсов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлены с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государ-

ственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.

- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

- Федеральный государственный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Приоритетными положениями в реализации рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- ориентация практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В методических рекомендациях раскрываются цель и задачи учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», основные положения организации физического воспитания в Воронежском ГАСУ, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Элективные курсы по физической культуре для каждой основной образовательной программы в Воронежском ГАСУ проводятся в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студентов): общефизическая подготовка, баскетбол, мини-футбол, борьба (спортивная, самбо), силовая подготовка (пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика), плавание, настольный теннис, пулевая стрельба в соответствии с УМКД (РПД).

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлена:

- на реализацию принципа, вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Элективные курсы по физической культуре»;

- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприклад-

ную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности.

Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

ВВЕДЕНИЕ

Стрелковый спорт – один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он ведет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета.

С появлением в XIV веке огнестрельного оружия стрельба быстро распространилась и стала существенной составной частью военного обучения.

Широкое распространение стрелковый спорт получил в странах Западной Европы к концу XIX века после изобретения унитарного патрона и значительного усовершенствования огнестрельного оружия, что дало возможность метко стрелять в цель на довольно большие расстояния.

Спортивная стрельба является олимпийским видом спорта. Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 года. С 1897 года стали регулярно проводиться чемпионаты мира по спортивной стрельбе.

Первые стрелковые соревнования в России были проведены 25 мая 1898 года в Хабаровске среди местных жителей.

После революции, в разгар гражданской войны, 22 апреля 1918 года вышел Декрет о всеобщем воинском обучении населения с физической подготовкой и освоением стрелкового дела – Всеобуче. Позднее в стране развернулась широкая сеть всевозможных спортивных кружков и секций. Стрелковый спорт, имеющий большое военно-прикладное значение, стал по-настоящему массовым. Особенно способствовали этому введенные в 1931 году в комплекс «Готов

к труду и обороне» нормативы по стрельбе, а затем – учреждение нагрудного значка «Ворошиловский стрелок».

Успехи массового спорта обусловили высокий уровень достижений ведущих спортсменов. В настоящее время российские стрелки продолжают успешно защищать честь страны на международных соревнованиях различного уровня. Хотя с сожалением приходится констатировать, что стрелковый спорт утратил свою былую массовость.

Воронежский ГАСУ - один из немногих вузов города, продолжающих культивировать этот увлекательный вид спорта, который вырабатывает у спортсменов умение в совершенстве владеть оружием, глазомер, меткость, выдержку, быстроту реакции, прививает такие качества, как выносливость, внутренняя собранность, внимание и воля.

Чтобы хорошо стрелять не достаточно овладеть только техникой стрельбы. Высокий результат невозможен без других видов подготовки: физической, тактической, психологической.

Физически развитые стрелки легче переносят высокую статическую нагрузку, меньше утомляются, длительное время сохраняют спортивную форму, организм их быстрее восстанавливается после напряженных соревновательных нагрузок.

Тактика в пулевой стрельбе имеет свою специфику. Пулевая стрельба – индивидуальный вид спорта, осуществляемый вне прямого единоборства с противником. Основными «соперниками» стрелка являются изменения внешней среды и его психофункционального состояния, которые усложняют стрельбу, могут привести к ошибкам и снижению результата.

Тактика в пулевой стрельбе определяется как способность стрелка организовать свое поведение и свои действия таким образом, чтобы добиться наилучшего результата.

Очень большое значение в пулевой стрельбе имеет психологическая подготовка. У стрелка психологическая напряженность поддерживается на протяжении всего упражнения, вызывая сильное утомление, что может привести к ошибкам.

Психологически подготовленный стрелок может сознательно управлять своим психоэмоциональным состоянием, максимально сосредоточиться на выполнении выстрела и бороться до конца упражнения за лучший результат.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью занятий дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба» со студентами 1 – 3 курса основного отделения является их общая физическая подготовка, развитие физических качеств, укрепление организма, овладение ими техникой и тактикой стрельбы из спортивной малокалиберной винтовки.

В ходе учебно-тренировочной работы должны решаться как общие, так и частные задачи, стоящие перед основным отделением по пулевой стрельбе:

- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание у студентов физических качеств;
- усвоение правил безопасности при обращении с оружием;
- освоение и совершенствование техники стрельбы из спортивной малокалиберной винтовки из положения лежа;
- овладение тактикой выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом в различных условиях;
- развитие специальных психических качеств стрелка;
- умение анализировать выстрел.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- общеразвивающие и специальные упражнения общефизической подготовки и упражнения комплекса «Готов к труду и обороне»;
- меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием и правила поведения в тире;
- методику овладения элементами техники стрельбы из положения «лежа»;
- причины возможных ошибок в производстве выстрела и методы их устранения;
- тактику выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом;
- тактику стрельбы в различных условиях;
- приемы регуляции предстартового эмоционального состояния.

Уметь:

- выполнять упражнения общей, специальной физической подготовок и комплекса ГТО;
- подготовить оружие к стрельбе;
- ухаживать за оружием (чистка, смазка, консервация);
- правильно определить среднюю точку попадания и рассчитать поправку;
- делать точную «отметку» выстрела;
- определить причину «отрывов» и других ошибок, принять меры к их устранению;
- анализировать как отдельный выстрел, так и все упражнение в целом;
- правильно распределить время и силы на все упражнение;

Владеть:

– техникой и тактикой стрельбы из малокалиберной спортивной винтовки из положения «лежа».

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся (табл.1).

Таблица 1

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба»

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	34	34	68	68	62	62
Практические занятия :	328	34	34	68	68	62	62
учебно-тренировочные	284	28	28	60	60	54	54
контрольные	44	6	6	8	8	8	8
Самостоятельные занятия	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (час)	328	34	34	68	68	62	62
зач.ед	-	-	-	-	-	-	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» состоит из практического раздела, который включает в себя учебные занятия и выполнение контрольных нормативов (табл.2-8).

Учебные занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, овладение техникой стрельбы из спортивной малокалиберной винтовки из положения лежа, тактикой выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом, умение управлять своим психоэмоциональным состоянием во время стрельбы и в предстартовый период.

Выполнение контрольных нормативов направлено на определение дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Таблица 2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения по специализации «пулевая стрельба – винтовка»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1. Техника без- опасности на занятиях пулевой стрельбой	6		6		устный опрос
2	Модуль №2. Общая фи- зическая подготовка	32		32	практика	
2.1	Общеразвивающие упраж- нения	16		16		
2.2	Специальные беговые упражнения	6		6		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль №3. Специа- льная физическая подго- товка	42		42	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	14		14		
3.2	Упражнения на силу и вы- носливость	14		14		
3.3	Упражнения на развитие реакции и быстроты	14		14		
4	Модуль №4. Техническая подготовка	168		168	практика	
4.1	Техника стрельбы лежа: изготовка, прицеливание, дыхание, обработка спуска	4		4		

4.2	Техника стрельбы без патрона «в холостую»	16		16		
4.3	Стрельба лежа с упора на кучность	8		8		
4.4	Стрельба лежа «с ремня» на кучность	44		44		
4.5	Определение средней точки попадания, расчет и внесение поправок	6		6		
4.6	Совершенствование техники стрельбы, стрельба на результат	90		90		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	18		18	практика	
5.1	Тактика выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом	4		4		
5.2	Тактика стрельбы в различных условиях	2		2		
5.3	Выработка темпа и ритма стрельбы, борьба с зацениванием	10		10		
5.4	Тактика выполнения упражнения на соревнованиях	2		2		
6	Модуль №6. Психологическая подготовка	18		18	практика	
6.1	Воспитание волевых качеств	8		8		
6.2	Предстартовое состояние	4		4		
6.3	Приемы регуляции эмоционального состояния	6		6		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в пулевой стрельбе		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

Таблица 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения по специализации «пулевая стрельба – винтовка»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	32	4	4	7	7	5	5
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	2	2	4	4	2	2
2.2	Специальные беговые упражнения	6	1	1	1	1	1	1
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	42	3	3	8	8	10	10
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	14	1	1	3	3	3	3
3.2	Упражнения на силу и выносливость	14	1	1	2	2	4	4
3.3	Упражнения на развитие реакции и быстроты	14	1	1	3	3	3	3
4	Модуль №4. Техническая подготовка	168	20	16	36	36	30	30
4.1	Техника стрельбы лежа: изготовление, прицеливание, дыхание, обработка спуска	4	4	-	-	-	-	-
4.2	Техника стрельбы без патрона «в холостую»	16	6	2	2	2	2	2
4.3	Стрельба лежа с упора на кучность	8	8	-	-	-	-	-
4.4	Стрельба лежа «с ремня» на кучность	44	2	14	28	-	-	-
4.5	Определение средней точки попадания, расчет и внесение поправок	6	-	-	6	-	-	-
4.6	Совершенствование техники стрельбы, стрельба на результат	90	-	-	-	34	28	28

Продолжение таблицы 3

5	Модуль №5. Тактическая подготовка	18	-	2	4	4	4	4
5.1	Тактика выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом	4	-	-	2	2	-	-
5.2	Тактика стрельбы в различных условиях	2	-	-	-	-	2	-
5.3	Выработка темпа и ритма стрельбы, борьба с зацениванием	10	-	2	2	2	2	2
5.4	Тактика выполнения упражнения на соревнованиях	2	-	-	-	-	-	2
6	Модуль №6. Психологическая подготовка	18	-	2	4	4	4	4
6.1	Воспитание волевых качеств	8	-	2	2	2	2	-
6.2	Предстартовое состояние	4	-	-	-	-	2	2
6.3	Приемы регуляции эмоционального состояния	6	-	-	2	2	-	2
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в пулевой стрельбе		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

Таблица 4

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба» (1-2 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																		
	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				февраль			март					апрель					май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Практический раздел																																			
Учебные занятия																																			
Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой	+																	+																	
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+				+	+	+	+				+				+			+					+		+	+	+	+	+				+
Упражнения комплекса ВФСР «Готов к труду и обороне»		+				+	+	+	+				+				+			+				+		+	+	+	+	+				+	
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость		+											+							+					+									+	
Упражнения на силу и выносливость	+										+									+												+			
Упражнения на развитие реакции и быстроты													+				+								+									+	
Техника стрельбы лежа				+	+	+																													
Работа над техникой без патрона «вхолостую»				+	+	+				+	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	+		+					+	+	+		
Стрельба лежа с упора										+	+	+		+																					
Стрельба лежа «с ремня» на кучность															+	+		+	+		+	+	+	+		+					+	+	+		
Выработка темпа и ритма стрельбы																			+		+	+	+	+		+					+	+	+		
Воспитание волевых качеств																			+		+	+	+	+		+					+	+	+		
Выполнение контрольных нормативов																																			
Тесты на общефизическую подготовленность						+	+	+	+																			+	+	+	+				
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																+																	+		

Таблица 5

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба» (3 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																		
	сентябрь								октябрь									ноябрь									декабрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Практический раздел																																			
Учебные занятия																																			
Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой	+																																		
Общеразвивающие упр-ния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения				+							+			+	+	+	+					+											+		
Упр. комплекса ГТО				+							+			+	+	+	+					+										+			
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость				+																		+											+		
Упражнения на силу и выносливость					+						+								+						+										
Упражнения на развитие реакции и быстроты				+																		+											+		
Работа над техникой без патрона «в холостую»	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+					+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Стрельба лежа «с ремня» на кучность		+	+		+	+	+	+	+	+		+	+					+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Определение средней точки попадания, поправки																									+	+	+	+					+	+	
Выработка темпа и ритма стрельбы		+					+					+						+					+				+				+				
Тактика выполнения выстрела и упражнения			+					+											+					+				+				+			
Воспитание волевых качеств					+				+				+							+					+				+						
Приемы регуляции эмоционального состояния						+				+											+					+				+				+	
Выполнение контрольных нормативов																																			
Тесты на общефизическую подготовленность														+	+	+	+																		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																													+	+					
Тесты на профессионально-прикладную подготовл.																															+	+			

Таблица 6

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба» (4 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																		
	февраль						март									апрель								май								июнь			
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	
Практический раздел																																			
Учебные занятия																																			
Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой	+																																		
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Беговые упражнения			+							+								+		+	+	+	+										+		
Упр. комплекса ГТО			+							+								+		+	+	+	+										+		
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость			+							+								+																+	
Упражнения на силу и выносливость				+										+													+								
Упражнения на развитие реакции и быстроты			+							+								+																+	
Работа над техникой без патрона «в холостую»	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Совершенствование техники стрельбы	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Выработка темпа и ритма стрельбы	+					+					+	+				+									+				+						+
Тактика выполнения выстрела и упражнения		+					+						+				+									+				+					
Воспитание волевых качеств				+				+						+				+									+				+				
Приемы регуляции эмоционального состояния					+				+						+									+				+				+			
Выполнение контрольных нормативов																																			
Тесты на общефизическую подготовленность																				+	+	+	+												
Тесты для оценки технической и тактической подг.																												+	+						
Тесты на профессионально-прикладную подготов.																															+	+			

Таблица 7

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба» (5 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																															
	сентябрь								октябрь									ноябрь									декабрь					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Практический раздел																																
Учебные занятия																																
Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой	+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения			+								+			+	+	+	+					+							+			
Упражнения комплекса ГТО			+								+			+	+	+	+					+							+			
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость			+								+											+							+			
Упражнения на силу и выносливость				+									+							+					+					+		
Упражнения на развитие реакции и быстроты			+								+											+							+			
Работа над техникой без патрона «в холостую»	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+					+	+	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+
Совершенствование техники стрельбы	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+					+	+	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+
Выработка темпа и ритма стрельбы	+					+				+								+					+				+					
Тактика стрельбы в различных условиях		+					+					+							+					+				+				
Воспитание волевых качеств				+				+					+							+					+						+	
Предстартовое состояние					+				+												+											+
Выполнение контрольных нормативов																																
Тесты на общефизическую подготовленность														+	+	+	+															
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																											+	+				
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность																														+	+	

Таблица 8

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба» (6 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																															
	февраль						март										апрель										май					
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	
Практический раздел																																
Учебные занятия																																
Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой	+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения			+							+							+			+	+	+	+			+						
Упражнения комплекса ГТО			+							+							+			+	+	+	+			+						
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость			+							+							+									+						
Упражнения на силу и выносливость					+				+					+					+						+						+	
Упражнения на развитие реакции и быстроты			+							+							+									+						
Работа над техникой без патрона «в холостую»	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+					+	+		+	+	+	+	+	+
Совершенствование техники стрельбы	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+					+	+		+	+	+	+	+	+
Выработка темпа и ритма стрельбы	+					+					+				+									+								
Тактика стрельбы на соревнованиях		+					+					+				+									+							
Предстартовое состояние				+				+					+					+									+					
Приемы регуляции эмоционального состояния					+				+					+					+									+				
Выполнение контрольных нормативов																																
Тесты на общефизическую подготовленность																				+	+	+	+									
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																											+	+				
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность																														+	+	

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

5.1. Меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием. Правила поведения в тире

Изучение инструкции о правилах поведения в тирах и на стрельбище. Роль старшего на линии огня. Команды, подаваемые в тире во время занятий.

Порядок получения оружия и патронов на тренировке. Порядок переноса оружия с места хранения до линии огня. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до стрельбы, во время и после стрельбы, вне линии огня, во время чистки оружия.

Необходимость выработки у стрелков самодисциплины при обращении с огнестрельным оружием.

Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием:

1. Взяв в руки оружие, убедись, что оно разряжено.
2. Вне линии огня оружие всегда должно быть разряжено: с открытым затвором или в зачехленном виде.
3. Перед началом стрельбы убедитесь, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов.
4. Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица.
5. При нахождении стрелка на линии огня, его оружие всегда должно быть направлено в сторону мишеней.
6. При временной остановке стрельбы оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние, т.е. открыт затвор и извлечен патрон из патронника.
7. По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и руководителем стрельбы, чтобы убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы.
8. Чистка оружия проводится только в специально отведенных местах.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Заряжать оружие вне линии огня.
2. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, сооружений и оборудования.
3. Готовиться к стрельбе, заряжать оружие и начинать стрельбу без команды руководителя стрельбы.
4. Прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.
5. Покидать линию огня, не разрядив оружие и без разрешения руководителя стрельбы.

6. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.
7. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.
8. Выбрасывать дефектные патроны в мусорный ящик.
9. При осечке разряжать оружие раньше чем через 5 – 10 секунд.
10. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
11. Баловаться с оружием.

5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – единая для всех специализаций и включает в себя:

- комплекс общеразвивающих упражнений;
- специальные беговые упражнения;
- комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».

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

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- расслабленные пальцы, вытянутых вперед рук, на счет 1-2 распрямить с напряжением, 3 – развести с напряжением, 4 – свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, упираясь с силой, сводить и разводить пальцы;
- с силой сжимать пальцы в кулак и разжимать;
- поочередно сжимать кончик большого пальца с кончиками остальных пальцев;
- медленно с силой сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- соединить ладони (локти разведены в стороны), с силой нажимать ладонями друг на друга;
- встать лицом к стене, упор о стену кончиками пальцев, сделать несколько отжиманий от стены;
- встать лицом к стене, упор о стену кончиками пальцев, оттолкнуться от стены.

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 «в замок», поднять кисти до подбородка, локти в стороны, растягивать кисти в стороны;
- руки перед грудью, локти в стороны, на счет 1-2-3 делать пружинящие рывки локтями назад не разгибая рук, на счет 4 рывок разогнутыми руками;

- гантели в опущенных руках, поднимать их к плечам;
- из положения «гантели к плечам» поднимать руки вверх;
- из упора лежа (о стенку, скамейку, стол) отжимания;
- в упоре лежа сгибать попеременно то правую, то левую руки.

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки «в замок» на затылке, голову с усилием отводить назад, преодолевая сопротивление рук;
- руки «в замок» на лбу, голову с усилием наклонять вперед, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимания на носки, то же с гантелями;
- ходьба на носках; ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем вперед (партнер удерживает голени);
- в стойке ноги врозь, круговые движения тазом попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз из положения широкого выпада то правой, то левой ногой вперед; то же из положения выпада то в правую, то в левую стороны.

Упражнения для туловища:

- и.п. - стоя ноги врозь, 1 - руки на пояс наклон назад, 2 - руки к плечам, 3 – руки вверх, 4 – вернуться в исходное положение;
- в положении наклона поднимание рук в стороны;
- и.п. - стоя ноги шире ширины плеч, пружинящие наклоны, руками коснуться пола;
- и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе, пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- то же руки к плечам; то же руки вверх;
- и.п. – лежа на полу, ноги закреплены, руки за головой; поднимать туловище в положение полуседа;
- и.п. – сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой; отклонить туловище назад до горизонтального положения;
- и.п. – лежа на спине; одновременно поднять туловище и ноги, руками коснуться носков;
- и.п. – лежа на спине; поднять прямые ноги, носками коснуться пола за головой;

– и.п. – сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямые ноги; выполнять попеременные движения ногами в вертикальной плоскости («ножницы»), то же в горизонтальной плоскости;

– и.п. – то же; сгибая и разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, кругообразные движения ногами от себя («велосипед»), то же к себе.

В общефизическую подготовку стрелка следует включать и легкоатлетические упражнения, такие как:

- ходьба с изменением темпа;
- чередование ходьбы и бега;
- скоростной бег на короткие дистанции;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с забрасыванием голени назад;
- бег с ускорением, с последующим бегом по инерции и расслаблением;
- челночный бег;
- бег по пересеченной местности (кросс);
- прыжки в длину с места.

Исходной программно-нормативной основой общей физической подготовки является комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы в зависимости от пола и возраста. Выполнение нормативов первых семи ступеней дает право на получение бронзового, серебряного или золотого знака. Студентам по возрасту подходят нормативы VI ступени.

5.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка стрелков направлена на развитие общих двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты.

Специальная подготовка так же включает в себя развитие силовой выносливости, дыхательные упражнения, тренировку вестибулярного аппарата, упражнения на координацию движений, специальные подготовительные упражнения с оружием.

Развитие силы

Средствами воспитания силы являются упражнения:

- с отягощениями (гантели, набивные мячи, силовые тренажеры);
- с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, эспандер);
- с преодолением собственного веса (подтягивания, приседания и т.д.);
- статические (напряжение мышц, развиваемое без движения), где усилия мышц направлены на неподвижный объект, например, нажим на стену;

- удержание винтовки в позе изготовки.

Развитие выносливости

В спортивной практике принято различать *общую* и *специальную* выносливость.

Методом развития *общей* выносливости является длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышц. Общая выносливость вырабатывается преимущественно упражнениями с длительным повторением циклических движений. Поэтому основными средствами развития общей выносливости у стрелков должны быть: ходьба на лыжах, плавание, бег, продолжительная ходьба в быстром темпе.

Специальная выносливость вырабатывается главным образом во время выполнения самих стрелковых упражнений..

Основным методом воспитания специальной выносливости является постепенное увеличение времени удержания оружия или его макета в позе изготовки. Стрелок прицеливается и удерживает винтовку в этом положении до тех пор, пока у него не устанут мышцы, а затем опускает винтовку. После короткого отдыха стрелок поднимает винтовку и снова прицеливается. Сначала длительность периодов удержания будет сравнительно невелика, а количество удержаний будет небольшим. Постепенно и количество, и длительность удержаний возрастут.

Развитие быстроты

При развитии быстроты особенно важна психическая установка на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. В этом случае повышается не только быстрота, но и качество выполняемого действия.

Главный метод развития быстроты стрелка – многократное повторение скоростных действий на сигналы-раздражители с постепенным сокращением времени на ответные действия без нарушения техники выполнения выстрела.

Процесс развития быстроты средствами общей физической подготовки включает элементы спринтерской подготовки: семенящий бег в быстром темпе, ускорения, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега, быстрый бег вверх и вниз по лестнице и т.д.

Хорошим средством воспитания ловкости и быстроты, а также точности реакции, являются, например, спортивные и подвижные игры с мячом. В этом отношении заслуживают особого внимания волейбол и баскетбол. Движения в этих играх достаточно разнообразны и включают в себя такие полезные элементы, как короткий бег, прыжки, сгибания, повороты туловища, движения руками. Игры требуют подвижности, развивают точность движений, что в целом способствует комплексному развитию физических качеств стрелка.

Развитие ловкости

Основной путь развития ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Развивать общую ловкость можно с помощью физических упражнений, в которых присутствуют элементы движения с высокой степенью точности и координации. Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка.

С целью развития ловкости, помимо различных игр, в занятия можно включать такие упражнения, как хождение по бревну или оборотной стороне гимнастической скамейки, метание в цель теннисного мяча или дартс, разнообразные специальные упражнения.

Упражнения с мячом:

- ударять мячом о пол попеременно правой и левой рукой (ведение мяча);
- ударяя мячом о пол, обводить его вокруг себя, не сходя с места, сначала в одну, потом в другую сторону;
- во время ведения мяча выполнять над мячом перемахи ногой;
- жонглирование мячом попеременно рукой, головой, коленями, стопой;
- перекатить мяч с ладони по руке, через спину, по другой руке на ладонь.

Жонглирование теннисным мячом:

- перебрасывать мяч из руки в руку;
- перебрасывать два (три) мяча одновременно;
- подбрасывать и ловить мяч одной рукой;
- подбрасывать и ловить одной рукой два (затем три) мяча.

Балансирование шомполом:

- удерживать шомпол (со стороны протирки) вертикально на ладони, можно переступать ногами;
- то же, не сходя с места;
- то же – на пальце;
- поочередно переводить шомпол с пальца на палец;
- удерживать шомпол вертикально на тыльной стороне кисти;
- стоя на одной ноге, балансировать шомполом на носке другой ноги.

Упражнения на равновесие с оружием:

- изготовка для стрельбы стоя, стоять 15 – 20 сек. на одной ноге;

Развитие гибкости

Упражнения для развития гибкости у стрелка-винтовочника очень и очень условно можно разделить на три группы в зависимости от изготовки для стрельбы.

а) для положения «лежа»:

1. И.п. – основная стойка, руки вперед, кисти расслаблены. Вращение кистей в горизонтальной плоскости наружу и внутрь с максимальной амплитудой.

2. И.п. – стоя, упор в стену, руки слегка согнуты в локтях, пальцы врозь. Пружинящие покачивания, слегка сгибая и разгибая руки.

3. И.п. – стоя, руки вперед. Разводить руки в стороны и сводить, перекрещивая одну над другой («ножницы»).

4. И.п. – стоя, руки вперед, согнуты в локтях предплечьями вверх. Разводить и сводить руки до соприкосновения локтями.

5. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на груди, пальцы соединены в замок. Не разжимая пальцев, выпрямить руки влево, затем вправо (ладони наружу).

6. И.п. – сидя или стоя, левая рука вытянута перед грудью, локтем правой руки обхватить ее снизу. Медленно прижимать правую руку к себе. Почувствовав натяжение, поддержать около 30 секунд.

б) для положения «с колена»:

7. И.п. – основная стойка. Руки вперед, присесть, не отрывая пяток от пола.

8. И.п. – основная стойка. Руки вперед, пружинящие приседания до отказа.

9. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки, вернуться в исходное положение.

10. И.п. – то же. Пружинящие приседания.

11. И.п. – стоя, согнув правую ногу назад, захватить голень двумя руками сзади. Подтянуть голень к бедру, стараясь пяткой коснуться ягодицы. Колено вперед не выводить.

12. И.п. – стоя на коленях, голени параллельны, носки оттянуты, руки на поясе. Сесть на пол между ногами.

13. То же, изменяя и.п.: соединить колени, оставив разведенные носки.

14. То же, изменяя и.п.: соединить носки, оставив разведенными колени.

15. И.п. – то же. Менять и.п. с одной ноги на другую, стараясь не поднимать таз высоко над полом («перекат»).

в) для положения «стоя»:

16. Ходьба на носках.

17. Ходьба на пятках.

18. Ходьба на внешней части стоп.

19. И.п. – основная стойка. При наклоне вправо левую руку завести за голову, правая рука скользит вниз вдоль бедра.

20. То же, поменяв положение рук, наклон влево.

21. И.п. – стоя на коленях, носки оттянуты, руки на поясе. Наклоны прямого туловища назад.

22. И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, прижать и держать от 30 секунд.

23. То же, подтягивая попеременно одну ногу.

24. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в пояснице, подавая таз вперед и назад.

25. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом, перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую. Плечи удерживать на одном месте.

Дыхательные упражнения

Деятельность стрелка связана с задержкой дыхания во время выполнения выстрела. В связи с этим необходимо уделять внимание развитию дыхательной системы. Хорошим средством для развития дыхательной системы являются виды спорта циклического характера: бег, плавание, лыжные гонки. Кроме этого, чтобы научиться правильно дышать, в занятия по физической подготовке следует включать специальные упражнения:

1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимая и расширяя грудную клетку, вдох в течение 2 – 3 сек., выдох в течение 3 – 4 сек.

2. И.п. – то же. Напрягая мышцы брюшного пресса, выпячивая живот – вдох, втягивая живот – выдох.

3. Ходьба в медленном темпе 1 – 2 мин. На 2 шага – вдох, поднимая и расширяя грудную клетку, на 4 шага – выдох, опуская грудную клетку.

4. И.п. – основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку – вдох, делая выдох, присесть, наклониться и обхватить руками колени.

5. И.п. – лежа на спине. Вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку. На вдохе зафиксировать грудную клетку и сделать продолжительный выдох за счет диафрагмы (втягивая живот); затем снова вдох и выдох, опуская грудную клетку.

6. И.п. – основная стойка. Вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку. На вдохе зафиксировать грудную клетку и сделать продолжительный выдох за счет диафрагмы (втягивая живот); затем снова вдох и выдох, опуская грудную клетку и напрягая мышцы брюшного пресса, присесть и, наклоняясь, руками коснуться пола.

5.4. Техническая подготовка

Элементы техники выстрела. Изготовка для стрельбы лежа с упора. Изготовка для стрельбы лежа «с ремня». Варианты изготовок. Значение однообразия изготовки, самопроверка. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к изготовке.

Прицеливание с диоптрическим прицелом. Понятие прицельного выстрела, кучность и меткость. Определение средней точки попадания (СТП). Поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

Дыхание стрелка. Задержка дыхания при стрельбе.

Правильное управление спуском. Характерные ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок.

Значение работы без патрона «в холостую». Стрельба на кучность. Стрельба на результат.

5.5. Тактическая подготовка

Общее понятие о тактике стрельбы. Взаимосвязь техники и тактики. Тактика выполнения упражнений из винтовки. Подготовка оружия к стрельбе в зависимости от освещения и других метеоусловий. Разминка. Стрельба пробных выстрелов. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха. Задачи и приемы тактической подготовки при выполнении различных упражнений. Процесс развития тактического мышления и его составляющих: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

5.6 Психологическая подготовка

Развитие психических процессов, при помощи которых осуществляется деятельность стрелка, таких как: ощущения и восприятия (чувство темпа и ритма, величины просвета между мушкой и мишенью, устойчивости), внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение.

Идеомоторная реакция. Наиболее характерные признаки предстартового состояния, в наибольшей степени влияющие на результат стрельбы. Изменения в технике стрельбы во время соревнований.

Основные волевые качества в спорте. Волевая подготовка. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки стрелка. Содержание специальной психической подготовки. Средства психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Эмоциональные проявления в спорте. Способы и методы регулирования уровня эмоционального возбуждения стрелка. Состояние боевой готовности. Управление психическим состоянием в процессе стрельбы.

6. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты в 1 – 6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем следующих показателей:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных),
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

С целью контроля над физической подготовленностью в каждом семестре студенты выполняют 8 обязательных тестов и тест по технической и тактической подготовленности (табл. 9 - 11)

Таблица 9

Обязательные тесты (федеральный компонент) определения физической подготовленности

Оценка в очках									
Женщины					Мужчины				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)									
15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность									
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость									
бег 2000 м (мин., сек.)					бег 3000 м (мин., сек.)				
10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Таблица 10

Дополнительные тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Подтягивание на перекладине (высота перекладины – 110 см)	20	16	10	8	4

Мужчины					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	52	44	36	28	20
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6

Для оценки технической подготовленности стрелки-винтовочники выполняют упражнение МВ-2: стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа «с ремня», 10 зачетных выстрелов на дистанцию 50 метров по мишени № 7. Техническая подготовленность стрелков определяется по результату, показанному в упражнении: количество очков из 100 возможных.

Таблица 11

**Контрольные нормативы
для оценки технической подготовленности**

Упражнение	Оценка / показанный результат				
	5	4	3	2	1
МВ – 2	92	88	85	82	78

Виды испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлены в таблицах 12-20.

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10

Продолжение таблицы 12

10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Таблица 13

**Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			Без учета времени		
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
женщины

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени			Без учета времени		
9.	Плавание на 50 м (мин, с)			1.10			1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

Продолжение таблицы 15

11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7

Таблица 16

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 17

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 18

VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

мужчины

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			Без учета времени		
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.45	Без учета времени		0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7

Таблица 19

VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)**женщины**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи , см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	—	—	—
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени			Без учета времени		
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.25	Без учета времени		1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

Продолжение таблицы 19

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Таблица 20

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ

Выполнение контрольных нормативов (тестов) проводится в соревновательной обстановке на учебных и внеучебных занятиях.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 4х9 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м (9 м) прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 20, 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

8. *Рывок гири*

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной

платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

13. Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

14. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе: учебн. пособ. / Л.М.Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – 96 с.
2. Гачечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка./ Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. – М.: ДОСААФ, 1984. – 109 с., ил.
3. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена./ М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
4. Кубланов, М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников: учебное пособие. – Воронеж: ООО «Колибри», 2008. – 163 с., ил.
5. Пулевая стрельба: учебно-метод. пособ. / Под ред. И.Золотарева. – М.: «Зенит», 2011. – 313 с.
6. Сабирова, И.А. Подготовка стрелков-пулевиков: монография / И.А. Сабирова. – Воронеж: «Научная книга», 2014. – 177 с.
7. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ.культ / Под общ.ред. А.Я.Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с., ил.
8. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. А.Я.Корха. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – 144 с., ил.
9. Шилин, Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба: учеб. пособие / Ю.Н. Шилин., А.А. Насонова. – М.: ТВТ «Дивизион», 2012. – 319 с., ил.
10. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е, перераб. и доп. / А.А. Юрьев. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.
11. Международная Федерация стрелкового спорта. Общие технические правила/ Редакция 2013 (Первое издание, 11/2012). – Орел: ООО ПФ «Картуш», 2013. – 231 с.
12. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. реком. / сост. Л.А.Аренд. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2012. – 20 с.
13. Прикладная баллистика спортивно малокалиберной винтовки: метод. реком. / сост. Л.А.Аренд. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2014. – 25 с.
14. Тактическая и психологическая подготовка стрелков – винтовочников: метод. реком. / сост. Л.А.Аренд. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 24 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Введение	5
1. Цели и задачи дисциплины	6
2. Перечень планируемых результатов обучения	7
3. Объем дисциплины	8
4. Содержание дисциплины	8
5. Содержание учебных занятий	18
5.1. Меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием.	
Правила поведения в тире	18
5.2. Общая физическая подготовка	19
5.3. Специальная физическая подготовка	21
5.4. Техническая подготовка	25
5.5. Тактическая подготовка	26
5.6. Психологическая подготовка	26
6. Выполнение контрольных нормативов	26
7. Методические рекомендации по выполнению тестов	37
Библиографический список	43

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА (ВИНТОВКА): ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации для студентов и преподавателей

Составитель: Аренд Лидия Августовна

Подписано в печать 28.03.2016. Формат 60 х 84 Уч.-изд.л. 2,8.

Усл.-печ.л. 2,9. Бумага писчая. Тираж 50 экз. Заказ № 87.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии издательства учебной
литературы и учебно-методических пособий
Воронежского ГАСУ
394006 Воронеж, ул.20-летия Октября, 84