

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

**Согласовано и рекомендо-
вано к утверждению на засе-
дании Педагогического со-
вета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 5
«14» _____ января _____ 2025 г.**

Утвержден:

Приказом № 7
МБУ ДО «ДЮСШ» 14.01.2025 г.

Директор



Т.Д. Кадомцева

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема:

**Работа с обучающимися в группах начального этапа по развитию физиче-
ских качеств обучающихся**

Составили:

Видяпин А.Е. – тренер-преподаватель по пу-
левой стрельбе МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирса-
нова;

Алексеева М.В. – методист МБУ ДО
«ДЮСШ» Кирсанова;

г. Кирсанов 2025 г.

Методическая разработка тренера-преподавателя по пулевой стрельбе

Пояснительная записка

Актуальность разработки обусловлена необходимостью формирования у обучающихся комплекса физических качеств, необходимых для успешного освоения техники пулевой стрельбы.

Цель и задачи

Цель: развитие физических качеств обучающихся, необходимых для успешного освоения техники пулевой стрельбы.

Задачи:

- Развитие **мышечной выносливости**
- Формирование **координационных способностей**
- Развитие **равновесия и устойчивости**
- Повышение **общей физической подготовки**
- Развитие **скоростных качеств**

Теоретические основы

Физические качества, необходимые для стрельбы:

- **Выносливость** мышц плечевого пояса
- **Координация** движений
- **Статическая сила**
- **Равновесие** в различных положениях
- **Концентрация** внимания

Структура тренировочного процесса

Основные компоненты:

- Разминка и подготовительный этап
- Основная часть с развитием физических качеств
- Заключительная часть с элементами стрельбы

Содержание учебно-тренировочного процесса

Подготовительный этап

- **Общая разминка:** бег 5-7 минут
- **Специальные упражнения:**
 - Упражнения на равновесие
 - Упражнения для рук и плечевого пояса

- Упражнения на гибкость

Основной этап

Развитие выносливости:

- Бег в среднем темпе 1-3 км
- Бег с отягощениями (до 250 г)
- Круговая тренировка

Развитие координации:

- Упражнения с закрытыми глазами
- Балансирование на одной ноге
- Координационные упражнения с оружием

Развитие равновесия:

- Упражнение “ласточка”
- Стойка на носках
- Удержание равновесия с оружием

Заключительный этап

- Стрельба после физической нагрузки
- Упражнения на восстановление
- Анализ результатов

Методические рекомендации

Организация занятий

- **Последовательность** выполнения упражнений
- **Индивидуальный подход** к нагрузке
- **Контроль** выполнения упражнений
- **Регулярность** занятий

Основные упражнения

Силовые упражнения:

- Отжимания
- Подтягивания
- Упражнения с отягощениями

Упражнения на равновесие:

- Стойка на одной ноге
- Удержание равновесия с закрытыми глазами

- Балансирование с оружием

Координационные упражнения:

- Комплексные движения
- Упражнения с мячом
- Элементы акробатики

Оценка результатов

Критерии эффективности:

- Улучшение показателей выносливости
- Повышение устойчивости при стрельбе
- Развитие координации движений
- Улучшение результатов стрельбы

Рекомендации по планированию

Периодичность занятий: 3-4 раза в неделю

Продолжительность: 90-120 минут

Соотношение нагрузки: 60% общей физической подготовки, 40% специальной

Психологическая подготовка

- **Мотивация** к занятиям
- **Концентрация** внимания
- **Уверенность** в своих силах
- **Стрессоустойчивость**

Заключение

Успешная работа по развитию физических качеств требует комплексного подхода, включающего:

- Правильную организацию тренировочного процесса
- Индивидуальный подход к каждому обучающемуся
- Систематический контроль результатов
- Постоянное совершенствование методики тренировок

Данная методическая разработка может быть использована тренерами для эффективной подготовки начинающих стрелков и формирования у них необходимых физических качеств.