Программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 16 Города Томска» ( МАУ ДО ДЮСШ №16) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  - М.: Советский спорт, 2005. - 248 с. (Авторы: А.А. Насонова, А.В. Митрофанов, М.Б. Коликов, Е.Л. Хайдуров, М.Г. Соколовский, Е.А. Ромаков) с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА.

Стрельба пулевая – один из видов стрелкового спорта. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки. В ней предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса, определяется последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

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 пулевой стрельбой в частности;

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

- 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;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;

- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

-овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей молодых и взрослых спортсменов, вариативность программного материала для теоретических практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных учебно-тренировочных и педагогических задач.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

Программный материал рассчитан для следующих этапов спортивной подготовки: тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства.

В тренировочных группах и группах спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному».

В учебно-тренировочных группах 1 - го года обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.