

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Тамбов
15.05.2015

© Думченко Екатерина Геннадиевна, тренер-преподаватель отделения пулевой стрельбы МАУ ДО ДЮСШ №5

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

2

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР в пулевой стрельбе – это комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов исследований, в ходе которых выявляются задатки и способности ребенка, в наибольшей мере соответствующие требованиям избранного вида спорта.



ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

3

- I этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в спортивную школу**
- II этап – выявление наиболее перспективных учащихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года)**
- III этап – отбор детей при переходе на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства по результатам итоговой аттестации по завершении этапа начальной подготовки**
- IV этап – отбор лидеров в сборные команды города, области, федерального округа, России.**

ПЕРВИЧНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

4



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОТБОР

5

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 30.06.2014 протокол №5

Утверждено
Директором МАУ ДО ДЮСШ №5
Н.И. Долгов
Приказ от 01.07.2014 №75

Тесты

для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение
по дополнительной предпрофессиональной программе «Пулевая стрельба»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки	23	20	18	25	20	18
	Отжимание от пола	15	12	10	10	8	6
	Бег на 500 м	3,00	3,10	3,15	3,10	3,20	3,40
Сила	Подъем туловища из положения лежа	23	20	15	18	15	12
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении (см)	10	8	6	15	10	8
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах с)	10	7	5	10	7	5

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОТБОР

6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	<u>3</u>
Мышечная сила	<u>2</u>
Вестибулярная устойчивость	<u>3</u>
Выносливость	<u>3</u>
Гибкость	<u>2</u>
Координационные способности	<u>3</u>
Телосложение	<u>1</u>

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФССП

7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационн	Прыжки со скакалкой без остановки	Прыжки со скакалкой без остановки

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА

8

- 1) состояние здоровья детей, в том числе острота зрения, отсутствие нарушений осанки;
- 2) возраст ребенка – 10-12 лет;
- 3) свойства психики – оцениваются путем тестирования и наблюдения;
- 4) специализированные двигательные способности – способность сохранять устойчивость статического равновесия с оружием и без него, способность к концентрации внимания и осуществлению реакции выбора на появляющийся сигнал;
- 5) базовые физические качества.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КАЧЕСТВ СТРЕЛКА

9

- удерживание стрелкового оружия, с сохранением колебательных движений в пределах минимального диаметра относительно центра пневматической мишени №8 в течение 3 секунд(это исследование проводится с использованием стрелкового тренажера «СКАТТ»);
- выполнение упражнения «поза Ромберга» (положение стоя со сдвинутыми вместе стопами, с закрытыми глазами и вытянутыми прямо перед собой руками и его модификации) на максимальное время ее удержания;
- выполнение упражнения «изготовка для стрельбы» с оружием в положении стоя на длительность удержания положения;
- оценка способности концентрировать внимание и осуществлять реакцию выбора на появляющийся сигнал с помощью различных, в том числе компьютерных тренажеров.

ОТБОР В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

10



ОТБОР В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

11

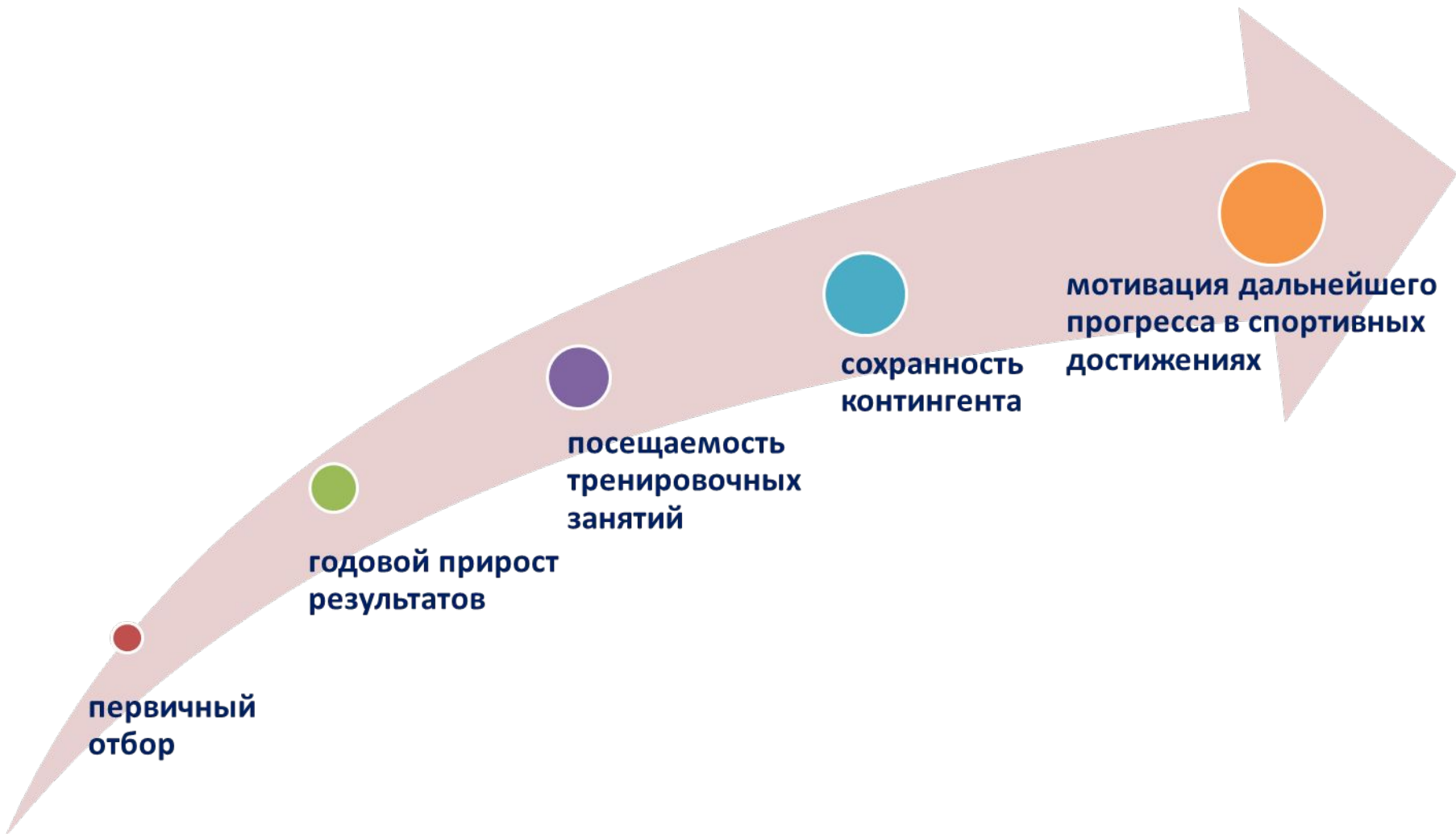
первичный
отбор

годовой прирост
результатов

посещаемость
тренировочных
занятий

сохранность
контингента

мотивация дальнейшего
прогресса в спортивных
достижениях



Успехов в работе!!!