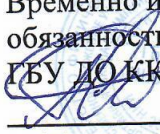


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМ-
ПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»
(ГБУ ДО КК «СШОР по СВС»)**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО КК «СШОР по СВС»
Протокол № 1
от 01 марта 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Временно исполняющий
обязанности директора
ГБУ ДО КК «СШОР по СВС»

Н.А.Плотников
«01» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

*Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подго-
товки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 939
и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта "пулевая стрельба", утвержденной приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 7 декабря 2022 года № 1159*

Срок реализации – не более 4 лет,
на период действия ФССП

Программу составил(а):
Заместитель директора ГБУ ДО КК
«СШОР по СВС» Кумылганова Г.С.

г. Краснодар, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3-6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ	7-22
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12-13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14-16
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16-18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18-20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20-22
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	22-26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22-23
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	24-26
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ)	26-37
4.1.	Программные материалы для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26-35
4.2.	Учебно-тематический план	35-38
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	39-42
5.1.	Дисциплины вида спорта «пулевая стрельба», развиваемые в ГБУ ДО КК «СШОР по СВС)»	39-40
5.2.	Виды стрельбы	40-41
5.3.	Особенности осуществления спортивной подготовки	41-42
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	42-47
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	42-46
6.2.	Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки	47
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	48

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 2 ноября 2022 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – ФССП), утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 939.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Перечень спортивных дисциплин пулевой стрельбы в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта «Пулевая стрельба» (номер-код 044 000 1 6 1 1 Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	044	001	1	8	1	1	Я
ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044	002	1	8	1	1	Н
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044	003	1	6	1	1	Я
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044	004	1	6	1	1	Я
ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная	044	005	1	6	1	1	Я
ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	006	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость	044	007	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс	044	008	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044	009	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная	044	020	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044	010	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	011	1	8	1	1	Я
МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора лежа	044	012	1	8	1	1	Я
МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа	044	013	1	8	1	1	Я
МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа	044	014	1	8	1	1	Я
МВ-3x20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3x20), три положения	044	015	1	6	1	1	Я
МВ-3x40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3x40), три положения	044	016	1	6	1	1	Я
МВ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, пара смешанная	044	021	1	8	1	1	Я
МВ/ДМ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, движущаяся мишень, пара смешанная	044	024	1	8	1	1	Я
МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), лежа	044	017	1	8	1	1	Я
МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), три положения	044	018	1	8	1	1	Я
МВ-360, три положения - командные соревнования (3 человека x 120 выстрелов)	044	019	1	8	1	1	Я

МВ/ДМ-40, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044	021	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс	044	022	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044	023	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044	024	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов) микс	044	025	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	026	1	8	1	1	А
ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	044	037	1	8	1	1	Я
ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	044	038	1	8	1	1	Н
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044	039	1	6	1	1	Я
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044	040	1	6	1	1	Я
ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная	044	041	1	6	1	1	Я
ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044	042	1	8	1	1	Я
ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	043	1	8	1	1	Я
МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень	044	044	1	8	1	1	Я
МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень	044	045	1	8	1	1	Я
МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044	046	1	8	1	1	Я
МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044	047	1	8	1	1	А
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044	048	1	6	1	1	Я
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044	049	1	6	1	1	А
МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд	044	050	1	8	1	1	А
МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное время 150-20-10 секунд, пара смешанная	044	027	1	8	1	1	Я
МП-90, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов), неподвижная мишень	044	051	1	8	1	1	Я
МП-90С, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044	052	1	8	1	1	Я
МП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	053	1	8	1	1	Я
МП-180СС, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням	044	054	1	8	1	1	А
МП-180М, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд	044	055	1	8	1	1	А
МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов	044	056	1	8	1	1	Я
МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов	044	057	1	8	1	1	А
МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов	044	058	1	8	1	1	А
МПП-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная	044	028	1	8	1	1	Я
МПП-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 вы-	044	059	1	8	1	1	Я

стрелов, пара смешанная							
МПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044	060	1	8	1	1	А
МПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	061	1	8	1	1	А
КП-60, крупнокалиберный пистолет или револьвер, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044	062	1	8	1	1	А
КП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	063	1	8	1	1	А

Примечание:

ВП, ВП/ДМ, МВ, МВ/ДМ, КВ, КВП, ПП, МП, КП, ПС – условия и особенности выполнения дисциплин вида спорта пулевая стрельба представлены в «Правилах вида спорта «Пулевая стрельба» (0440001611Я)» утверждённых приказом министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2017 года №1137.

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной:

А – мужчины, юноши (юниоры). **Н** – юноши (юниоры), девушки (юниорки). **Я** – все категории.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «пулевая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

1.4. Характеристика пулевой стрельбы как вида спорта и его отличительные особенности.

Пулевая стрельба – один из видов [стрелкового спорта](#). С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти неприметные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И тем не менее стрельба – это спорт. В отли-

чие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость.

Стрелковый спорт - один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 г., а с 1987 г. стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета. Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (Сент-Луис, США) и 1928 г. (Амстердам, Нидерланды).

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5 мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62 - 9,65 мм для пистолетов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробойны от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробойны разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Всероссийские и международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробойны акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от региональных турниров до чемпионатов мира и Европы. С 2020 года в обязательную олимпийскую программу входят 5 винтовочных упражнений ("Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Мужчины", "Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Мужчины", "Пневматическая винтовка, 10м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Смешанные команды") и 5 пистолетных упражнений ("Малокалиберный стандартный пистолет, 25м. Женщины", "Скорострельный малокалиберный пистолет, 25м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Женщины", "Пневматический пистолет, 10м. Смешанные команды").

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия (ВП - винтовка пневматическая; МВ - малокалиберная винтовка; АВ - (армейская) стандартная крупнокалиберная винтовка; ПВ - произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП - пневматический пистолет; МП - малокалиберный пистолет; РП - крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя), а цифры - количество выстрелов.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» и составляет:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного и сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «пулевая стрельба» представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обучение занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» представлено в таблице №4.

Таблица № 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	16-24	14-18	12-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка (%)	35-45	40-48	45-50	48-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	4-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	5-7	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	6-8

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 5).

Таблица № 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Участие в соревнованиях различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «пулевая стрельба» представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	4	4	4	4
Отборочные	2	4	5	2
Основные	2	2	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения (самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя).

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Примерный годовой учебно-тренировочный план занятий по пулевой стрельбе, рассчитанный на 52 недели представлен в таблице № 7.

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий по ПУЛЕВОЙ стрельбе, из расчета на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах							
		12-14		14-18		20-24		24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)							
		6				2		1	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	132	21,1	116	15,9	149	13	100	8
2.	Специальная физическая подготовка	199	31,9	168	23,1	194	17	150	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	2	58	8	114	10	190	15,2
4.	Техническая подготовка	224	35,9	298	40,9	517	45,2	609	48,8
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	24	3,9	30	4,1	55	4,8	75	6
6.	Инструкторская и судейская практики	20	3,1	38	5,2	69	6	62	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	2,1	20	2,8	46	4	62	5
Общее количество часов в год		624	100	728	100	1144	100	1248	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный воспитательной работы в системе годичного учебно-тренировочного процесса представлен в таблице № 8

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - оказание помощи тренерам при проведении в начале тренировочного года набора желающих заниматься пулевой стрельбой 	В течение года
1.3.	Методическая практика	<p>Учебно-методическая работа, которая предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание помощи в обновлении информационных материалов на стендах; - участие в организации и проведении Дня открытых дверей учреждения; - оказывать помощь тренерам-преподавателям и инструкторам по спорту в подборе методической литературы, в подготовке к проведению открытых занятий, конкурсов, мастер-классов. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - соблюдение оптимального соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, - применение упражнений для активного отдыха и расслабления; - проведение дней профилактического отдыха. 	В течение года
2.3	Организация психологической подготовки спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> - морально-этическое воспитание; - волевая подготовка; - подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий; - совершенствование интеллектуальных качеств; - повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки; - настройка на выполнение соревновательной деятельности; - саморегуляция неблагоприятных психических состояний. 	В течение года
2.4	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	<ul style="list-style-type: none"> - организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. - беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. - просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ. 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; 	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей учреждения	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: - индивидуальные встречи; - беседы; - дискуссии; - социальные сети и чаты.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Беседы проводятся на учебно-тренировочных занятиях, входят в теоретическую подготовку, в соответствии с учебно-тренировочным планом
	2. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - общероссийские допинговые правила - запрещенный список - онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ознакомиться с нормативными документами и пройти онлайн обучение можно на сайте https://rusada.ru/
	3. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - запрещенный список препаратов	В течение года	Ознакомиться с нормативными документами и пройти онлайн обучение можно на сайте https://rusada.ru/
	4. Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях и учебно-тренировочных мероприятиях
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Встреча с родителями проводится на учебно-тренировочных занятиях, входят в теоретическую подготовку, в соответствии с учебно-тренировочным планом
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список - онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ознакомиться с нормативными документами и пройти онлайн обучение можно на сайте https://rusada.ru/

	<p>2. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов 	<p>В течение года</p>	
--	--	-----------------------	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Инструкторская практика предполагает овладение знаниями, умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

в группах учебно-тренировочного этапа:

- выполнять обязанности дежурного;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных правилах поведения и мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка;
- уметь показывать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

в группах этапа совершенствования спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации));

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях (судья при участниках, судья-информатор, судья линии огня, судья линии мишеней, судья-оператор электронных мишенных установок).

в группах этапа высшего спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации));

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях (судья при участниках, судья-информатор, судья линии огня, судья линии мишеней, судья-оператор электронных мишенных установок).

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня.

Одно из действующих правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований (стрелки, руководители и тренеры-преподаватели) обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования». Это положение российских правил соревнований полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

План судейской подготовки спортсменов:

на учебно-тренировочном этапе:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований
- работа в качестве контролера
- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, судьи при участниках, судья-информатор, судья-оператор электронных мишенных установок.

Изучение правил соревнований следует начинать с Общих положений, а затем правил выполнения упражнения, в котором специализируется занимающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить правила по всем упражнениям.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение

об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся на всех этапах подготовки в течение учебно-тренировочного года проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) обследование в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки;

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле, во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения данных о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Дополнительными способами медицинского контроля являются:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, учебно-тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Планы применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств

восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помо-

гают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пулевая стрельба»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации занимающихся, по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №10-12.

Таблица № 10

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изгот-ки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изгот-ки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изгот-товки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

*в соответствии с выбранной дисциплиной – видом оружия

Таблица № 11

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изгот-ки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изгот-ки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0

2.3.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовления	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовления в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

*в соответствии с выбранной дисциплиной – видом оружия

Таблица № 12

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовления	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

*в соответствии с выбранной дисциплиной – видом оружия

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1-й год подготовки

Теоретическая подготовка	
1	Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
5	Марки патронов и пневматических пулек
6	Осечки, причины, устранение (повторение)
7	Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматических
10	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
11	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
12	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
13	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
14	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
15	Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
16	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
17	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона
18	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
19	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
20	Утомление, необходимость чередования учебно-тренировочных нагрузок и отдыха
21	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора
22	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-30, ВП-40, МВ-30, МВ-60 (винтовка), ПП-30, ПП-40, МП-20, МП-30, МП-30С (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

	- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; - дыхание - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния)
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение»
9	Расчет и внесение поправок между сериями
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Тактическая и психологическая подготовка
12	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
13	Сдача контрольно-переводных нормативов
14	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия
15	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
2-й год подготовки**

Теоретическая подготовка	
1.	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта
2.	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
3.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4.	Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5.	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической
6.	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический
7.	Расчет и внесение поправок во время стрельбы
8.	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
9.	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений
10.	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания)
11.	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
12.	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой

	крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
13.	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)
14.	Утомление и восстановительные мероприятия
15.	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
16.	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, МВ-3х20; МВ-3х40, МВ-30, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС (пистолет)
Практические занятия	
1	Общезащитная подготовка: выполнение упражнений общезащитной направленности в разминке, паузах и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов
7	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
8	Совершенствование устойчивости - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
9	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
11	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
12	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
13	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
14	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
15	Тактическая и психологическая подготовка
16	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
17	Сдача контрольно-переводных нормативов
18	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготоек для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
19	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
3-й год подготовки**

Теоретическая подготовка	
1	Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня
2	Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах
3	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними
4	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей
5	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей
6	Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели
7	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение»
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения
9	Проверка и уточнение понимания терминов: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
12	Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания
13	Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
14	Утомление и восстановительные мероприятия
15	Самоконтроль, его цель, необходимость
16	Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
17	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-ПС, МВ-3х20; МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-ПС, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС (пистолет), обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора
18	Правила выполнения финалов
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранени-

	ем рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
10	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
11	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
12	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
15	Тактическая и психологическая подготовка
16	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
17	Сдача контрольно-переводных нормативов
18	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
19	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
4-й и 5-й год подготовки**

Теоретическая подготовка	
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7	Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9	Уточнение знаний сути понятий: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во-время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния
14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16	Принципы построения тренировочного занятия
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки:

	курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
20	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-ПС, МВ-3x20; МВ-3x40, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-ПС, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МП-60М (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
11	Освоение альтернативных способов управления спуском
12	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
13	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени
15	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
16	Тактическая и психологическая подготовка
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
18	Сдача контрольно-переводных нормативов
19	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
20	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом.
2	Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олим-

	пийских Играх
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах
4	Характеристика, основные части новых моделей оружия.
5	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
6	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
7	Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией;
	- овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
	- ознакомление с комплексным методом саморегуляции
8	Углубление знаний по вопросам: показатели общего состояния спортсмена;
	- «самоконтроль», необходимость ведения дневника;
	- анализ результатов самоконтроля, выводы, - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
9	Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.
10	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.
11	Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса.
12	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.
13	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
14	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.
15	Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упр-й).
16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-ПС, МВ-3х20; МВ-3х40, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-ПС, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МП-60М (пистолет) обязанности судьи-стажера линии мишени
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
2	Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7	Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8	Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляю-

	щимся мишеням.
9	Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска.
12	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
13	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14	Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
15	Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
16	Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.
18	Составление плана учебно-тренировочного занятия.
19	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
20	Тактическая и психологическая подготовка
21	Участие в соревнованиях
22	Инструкторская практика
23	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

В группах **ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером-преподавателем и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера-преподавателя и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер-преподаватель должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом, коллегой по спортивной деятельности. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы, Всероссийская Спартакиада сильнейших спортсменов.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число учебно-тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы учебно-тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;

- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача и спортивного психолога, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер-преподаватель, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности. Перечень знаний по психологии:

представления – их суть, виды, важнейшее из них для стрелка - мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;

мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;

чувства или эмоции – переживание человеком отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;

воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;

общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

навыки, их формирование; привычки;

различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;

углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке;

углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования «практические занятия». Стрелкам этапа высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

4.2. Учебно-тематический план

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе подготовки. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 13.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Общефизическая подготовка	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений специальной физической направленности, овладение и совершенствование навыков стрельбы, в соответствии с выбранной дисциплиной и видом оружия
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Инструкторская практика	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
	Судейская практика	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Общефизическая подготовка	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
	Инструкторская практика	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий

	Судейская практика	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Общефизическая подготовка	В соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки
	Специальная физическая подготовка	Совершенствование навыков стрельбы, в соответствии с выбранной дисциплиной и видом оружия
	Инструкторская практика	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта и судейская практика	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Как вид спорта пулевая стрельба выделяет свои спортивные дисциплины. В ГБУ ДО КК «СШОР по СВС», развиваются следующие спортивные дисциплины (в соответствии с ВРВС), перечень которых представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14

Дисциплины вида спорта «Пулевая стрельба», развиваемые в ГБУ ДО КК «СШОР по СВС»»

Наименование спортивной дисциплины (расшифровка)
ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа
ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя
ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная
ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)
ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость
ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс
ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости
ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная
ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)
МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора лежа
МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа
МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа
МВ-3x20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3x20), три положения
МВ-3x40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3x40), три положения
МВ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, пара смешанная
МВ/ДМ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, движущаяся мишень, пара смешанная
МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), лежа
МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), три положения
МВ-360, три положения - командные соревнования (3 человека x 120 выстрелов)
МВ/ДМ-40, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости
МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс
МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости
МВ/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)
ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)
ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов
ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная
ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)
МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень
МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень
МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30)
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды

МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд
МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное время 150-20-10 секунд, пара смешанная
МП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)
МП-180СС, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням
МП-180М, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд
МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов
МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов
МПП-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная
МПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)

5.2. Виды стрельбы

Стрельба из винтовки (дисциплины ВП, МВ)

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по типу: пневматические (калибр 4,5 мм), малокалиберные (калибр 5,6 мм) и крупнокалиберные (калибр – от 6,5мм до 7,62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупнокалиберных стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени – от 10 до 300 метров.

Для стрельбы из винтовки принимаются положения «лежа», «с колена» или «стоя».

Положение «лежа»: спортсмен лежит на земле или специальном коврике, опираясь локтями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши – левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Предплечья четко отделены от коврика. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подложен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги – на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удерживающей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной чашечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба из пистолета (дисциплины ПП, МП)

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений, по типу подразделяются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пневматические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и заряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пистолеты – калибра 5,6 мм под патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) – калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов *стреляют только стоя*, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 градусов к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опираясь во время стрельбы. Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется вре-

мя для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба по движущейся мишени (дисциплины ВП/ДМ, МВ/ДМ)

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м – пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограничена, на 10 м кратность ограничена (4 крата). Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Для стрельбы на 50 м используется мишень «Бегущий кабан» с нарисованным силуэтом кабана и расположенной посередине туловища мишенью.

Для стрельбы на 10 м используется мишень как для стрельбы из пневматической винтовки, но с расположенными слева и справа прицельными точками (электронная мишень), или бумажная мишень с прицельной точкой между двумя мишенями.

Мишени движутся попеременно справа налево и слева направо, проходя открытое пространство – «окно». Прохождение мишенью «окна» называется пробегом. Мишень должна проходить «окно» при медленном пробеге – за 5 секунд, при быстром пробеге – за 2,5 секунды. В каждом пробеге выполняется только один выстрел. В каждой половине упражнения перед зачетными пробегами стрелку предоставляются 4 пробных пробега – по два с правой и с левой стороны движения. В пробных пробегах мишень движется с той же скоростью, что и в последующей зачетной серии. Стрельба по движущимся мишеням ведется только из положения «стоя» и происходит со вскидки, а до появления мишени в окне пробега, приклад оружия должен находиться у пояса.

5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта пулевая стрельба:

Стереотипность действий

По мере совершенствования стрелка содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела, не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится.

Статический характер мышечной деятельности. После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств. Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов». При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание, зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель, сохранение его в этом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объеме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими. Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;
- наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрешиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для прессы	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	

28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал штук	1
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал штук	2
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал штук	1
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал штук	2
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
35.	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м штук	1
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м штук	1
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м штук	1
44.	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м штук	1
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м штук	1
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м штук	1
49.	Труба зрительная	на тир 50 м штук	1
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м штук	1
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м штук	2
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м штук	1
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1

Таблица № 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	1	4года	1	4 года	1	4 года
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	24 000	-	32 000	-	40 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	4 800	-	6 400	-	8 000	-
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	280 000	3	160 000	4	80 000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	36000	-	48000	-	60000	-
14.	Мишень	штук	на обучающегося	3600	-	4800	-	6000	-
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	24000	-	32000	-	40000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	2 400	-	3 200	-	4000	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				Этапы спортивной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

6.2 Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки

В деятельности по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» в ГБУ ДО КК «СШОР по СВС» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба:

1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3) В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК «СШОР по СВС» не реже чем один раз в три года проходят обучение по программам повышения квалификации по профилю педагогической деятельности.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
2. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
3. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
5. *Володина И. С.*, Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. *Жилин А.А.* Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. *Корх А.А., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. *Корх А.А.* Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила вида спорта «Пулевая стрельба» (0440001611Я). утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «29» декабря 2017 г. № 1137 г, с изменениями от 27 декабря 2019 г. № 1126, от 12 января 2021 № 1, от 30 декабря 2021 г. № 1104.
13. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие. Стрелковый союз России. 2014г.
14. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
15. *Сарычев Н.Г.* Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
17. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
18. Физическая подготовка стрелка. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Интернет-издание. 2014.
17. *Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
18. Z. Peljha, V. Gut Общефизическая подготовка стрелков, методическое пособие., ССР, 2014.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история стендовой стрельбы, трансляция соревнований.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf-shooting.org> – Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта

Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России