УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«30» декабря 2023г.
Пр. от «30» 12 2023 г. № 7

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

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	стр.3
1.1.	Характеристика вида спорта	стр.3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.5
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.	стр.5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр. 9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр.10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр.13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	стр.17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	стр.18
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	стр.19
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр.19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	стр.21
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	стр.23
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки.	стр.23
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	стр.37
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	стр.41
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.42
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	стр.42
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр.49
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	стр.50
7.1.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	стр.50
7.2.	Перечень информационно-методического обеспечения	стр.50

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта России от 9 ноября 2022 года № 939, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 5 декабря 2022 года № 71371 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – пулевая стрельба на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

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, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой велосипедного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона, РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам-преподавателям и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по пулевой стрельбе в условиях многолетней подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба – олимпийский вид спорта, который подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического, малокалиберного и крупнокалиберного.

В настоящее время правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 4 мужских упражнения, 4 женских и 2 смешанных упражнения. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 39 упражнениям.

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнований используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид оружия и число выстрелов (например: «50 м. Произвольная винтовка. 3х40 выстрелов»).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия; ВП – винтовка пневматическая; МВ – малокалиберная винтовка; КВ – стандартная крупнокалиберная винтовка; КПВ – произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП – пневматический пистолет; МП – малокалиберный пистолет; КП – крупнокалиберный пистолет или револьвер центрального боя, а цифры -

порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Виды стрельбы

Стрельба из винтовки

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по типу: пневматические (калибр - 4,5 мм) и малокалиберные (калибр - 5,6 мм. Винтовки всех типов должны быть однозарядными Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 50 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 и пробные выстрелы спортсменам предоставляется 15 мин. Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба из пистолета

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений по типу подразделяются на пневматический и малокалиберный. Основными видами оружия являются:

- пневматические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и заряжаемые при стрельбе только одной пулькой;
- малокалиберные пистолеты - калибра 5,6 мм под патрон бокового огня.

Из пистолетов 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 ° 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 время для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба по движущейся мишени (неолимпийская дисциплина)

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 2 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; до появления мишени в окне пробега приклад оружия должен находиться у пояса.

Стрелковый спорт имеет определенную специфическую особенность в организации процесса обучения спортсменов. Основой направленностью тренировки стрелка является более полное овладение техникой и тактикой стрельбы из избранного вида оружия. Спортивные результаты и достижения стрелков-спортсменов напрямую зависят от уровня тактической, технической и психологической подготовленности спортсменов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки (Таблица № 1):
1) Этап начальной подготовки – 3 года;
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 3-х лет – углубленная специализация (4 год обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений**	13	2	*

*Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

** Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	годы (этапы) подготовки									
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**до года**	**св. года**
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	14	14	20	20
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	728	728	1040	1040

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. Таблицу № 3 Программы)

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)*		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	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	

*Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях должно планироваться с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	4	4
Отборочные	-	-	2	4	5
Основные	-	2	2	2	2

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

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

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

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

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

Учреждение 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.

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

1) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

2) На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице №5 Программы.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	12	12	12	14	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
1.		8	8	8	6	6	6	6	6	3	3
2.	Общая физическая подготовка	120	120	120	105	103	100	101	98	155	158
3.	Специальная физическая подготовка	92	108	98	200	195	187	192	195	200	135
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	18	18	24	58	58	83	83

5.	Техническая подготовка	46	112	120	247	259	264	297	297	468	520
6.	Тактическая подготовка	24	35	36	10	5	5	8	8	11	11
7.	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16	20	20
8.	Психологическая подготовка	22	24	25	4	3	3	6	6	10	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	11	11
10.	Судейская и инструкторская практика	-	-	-	18	19	19	36	36	52	62
11.	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогический контроль, восстановительные мероприятия	4	4	4	8	8	8	10	10	30	30
ВСЕГО:		**312**	**416**	**416**	**624**	**624**	**624**	**728**	**728**	**1040**	**1040**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, бщественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою обучение и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать

приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-	В течение года

		спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, 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, мастер-классы, 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: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры	В течение года

	результатов)	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	

2.6. План мероприятий, направленный 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 обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, 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. Спортсмены 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во

внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по
	2) Веселые статы «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	

	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-перподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер (тренер-преподаватель), инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к

минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-

юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающиеся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

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 учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

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:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повысить 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 подготовки на учебно-тренировочном этапе;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повысить 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;
- выполнять 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» в соответствии с требованиями ЕВСК;
- 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» приведены в таблицах №№ 8-10 Программы.

Таблица № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба»

№ 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 изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	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	

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

№ 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 изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0

2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки 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	

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 12 Программы.

Таблица № 11

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	Без предъявления требований к спортивным разрядам
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	– «кандидат в мастера спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Участие в соревнованиях;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 12 - 21 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 12

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	7	7	8	8	8	**92**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	**46**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				2			1	1			1	**6**
Кол-во часов в месяц:		**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**25**	**26**	**26**	**26**	**27**	**312**

Таблица № 13

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	12	9	9	10	11	9	10	10	9	10	10	**120**
2.	Специальная физическая подготовка	9	8	10	9	8	9	10	10	9	9	10	9	**108**
3.	Участие в спортивных соревнованиях			1	2	1				1	2	1		**8**
4.	Техническая подготовка	9	8	10	10	9	9	10	9	9	9	9	10	**112**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	6	**62**
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1	1			1		1		1	**6**
Кол-во часов в месяц:		**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**34**	**34**	**35**	**34**	**35**	**35**	**36**	**416**

Таблица № 14

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	12	10	8	10	11	8	10	10	10	11	10	**120**
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	**98**
3.	Участие в спортивных соревнованиях			1	2	1				1	2	1		**8**
4.	Техническая подготовка	11	11	10	10	10	9	9	9	10	10	11	10	**120**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	**64**
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1	1			1			1	1	**6**
Кол-во часов в месяц:		**34**	**37**	**35**	**36**	**36**	**33**	**30**	**33**	**36**	**35**	**37**	**34**	**416**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	**105**
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	19	19	19	15	12	12	17	17	17	17	**200**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	3	3	1			2	1	2	1	**18**
4.	Техническая подготовка	22	20	22	22	22	20	18	18	21	22	20	20	**247**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	**24**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	3	3	1			2	1	2	1	**18**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2	2			2		2	2		**12**
Кол-во часов в месяц:		**52**	**55**	**57**	**60**	**60**	**47**	**40**	**42**	**54**	**54**	**54**	**49**	**624**

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	8	8	9	9	9	8	**103**
2.	Специальная физическая подготовка	18	17	18	18	18	14	12	12	17	17	17	17	**195**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	3	2	1	1		2	1	2	1	**18**
4.	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	19	20	22	22	22	22	**259**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	**18**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	3	2	1	1		2	2	2	1	**19**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2	2			2		2	2		**12**
Кол-во часов в месяц:		**52**	**55**	**55**	**58**	**57**	**48**	**42**	**43**	**53**	**54**	**56**	**51**	**624**

Таблица № 17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9	8	**100**
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	17	13	11	11	15	16	17	17	**187**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	2	1	1		2	3	3	2	**24**
4.	Техническая подготовка	22	23	23	23	23	22	19	20	22	23	22	22	**264**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	**18**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	3	3	1			2	2	2	1	**19**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2	2			2		2	2		**12**
Кол-во часов в месяц:		**52**	**56**	**56**	**59**	**58**	**46**	**40**	**42**	**50**	**56**	**57**	**52**	**624**

Таблица № 18

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9	8	**100**
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	17	13	11	11	15	16	17	17	**187**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	2	1	1		2	3	3	2	**24**
4.	Техническая подготовка	22	23	23	23	23	22	19	20	22	23	22	22	**264**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	**18**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	3	3	1			2	2	2	1	**19**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2	2			2		2	2		**12**
Кол-во часов в месяц:		**52**	**56**	**56**	**59**	**58**	**46**	**40**	**42**	**50**	**56**	**57**	**52**	**624**

Таблица № 19

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	8	8	8	8	9	9	8	**101**
2.	Специальная физическая подготовка	17	18	18	18	17	13	11	11	17	18	17	17	**192**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	5	4	3	2	6	6	5	5	**58**
4.	Техническая подготовка	26	27	28	28	28	20	15	15	27	28	28	27	**297**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	**30**
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	4	3	2	1	1	4	4	4	3	**36**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		2	2	2			2		2	2		**14**
Кол-во часов в месяц:		**63**	**64**	**70**	**70**	**67**	**49**	**39**	**40**	**65**	**70**	**68**	**63**	**728**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 20

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	13	14	14	14	12	10	10	14	14	14	14	**155**
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	19	19	19	15	12	12	17	17	17	17	**200**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	8	8	8	5	3	3	9	8	9	9	**83**
4.	Техническая подготовка	45	46	46	45	45	20	20	20	45	45	45	46	**468**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	**41**
6.	Инструкторская и судейская практика	4	5	5	5	5	3	3	2	5	5	5	5	**52**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	6	6	6				4	6	6	4	**41**
Кол-во часов в месяц:		**88**	**96**	**102**	**101**	**101**	**57**	**50**	**49**	**98**	**99**	**100**	**99**	**1040**

Таблица № 21

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	14	15	14	14	13	10	10	14	14	14	14	**158**
2.	Специальная физическая подготовка	10	11	12	12	12	11	10	10	11	12	12	12	**135**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	8	8	8	5	3	3	9	8	9	9	**83**
4.	Техническая подготовка	46	46	46	46	46	38	34	34	46	46	46	46	**520**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	**41**
6.	Инструкторская и судейская практика	4	5	6	6	6	5	4	2	6	6	6	6	**62**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	6	6	6				4	6	6	4	**41**
Кол-во часов в месяц:		**81**	**90**	**97**	**96**	**96**	**74**	**63**	**61**	**94**	**96**	**97**	**95**	**1040**

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки обучающегося определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства стрелка в процессе многолетней подготовки.

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки обучающихся на всех этапах, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
- повышение необходимых физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм;
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений;
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общефизическая подготовка помогает обучающемуся легче переносить учебно-тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением

уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от обучающихся значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния обучающихся после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у обучающихся, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить обучающегося к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у обучающихся уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, обучающийся совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц. Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе;
- устранение недостатков физического развития,
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Техническая подготовка

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, обучающие должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса обучающие должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом учебно-тренировочном занятии каждого нового учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для обучающихся пулевой стрельбе. Обучающие вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

Стереотипность действий

По мере совершенствования обучающегося 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. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов обучающегося, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». 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. Но действия обучающихся на этапе начальной подготовки неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя обучающемуся контроль, а, следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности

После того как обучающийся на этапе начальной подготовки освоил изготовку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного обучающегося. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер-преподаватель может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях обучающиеся часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, и не эффектным, сильно вредя его популярности.

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 обучающиеся, 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 обучающегося из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов»

При работе обучающегося 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 приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого обучающегося и то не в полном объёме 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 обучающегося. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния обучающегося. 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.

Программный материал по технической подготовке.

Разучивание

Пулевая стрельба существенно отличается от атлетических и игровых видов спорта основные положения спортивной педагогики, рассматривающие закономерности обучения, тренировки и воспитания обучающегося, в полной мере распространяются и на пулевую стрельбу. В стрелковом спорте разучивание формирует программу выполнения действий, а тренировка закрепляет её. Целенаправленность подготовки обучающегося требует чёткого разграничения понятий "разучивание" и "тренировка". Решаемых им задач, роли и места в общей системе тренировочного процесса. Это позволит конкретизировать задачи подготовки, подбирать формы занятий соответствующие их решению.

Разучивание – процесс овладения новыми знаниями и умениями. Создание точных и полных представлений о разучиваемом действии. Мысленное видение конечной и промежуточных целей действия. Осмысливание, прочувствование, запоминание процесса его выполнения. Процесс обучения складывается из четырёх этапов: объяснения, осознания, опробования, освоения. Объяснение проводится тренером в форме рассказа, показа, разучиваемых действий. Когда в сознании обучающегося сформировалось содержание разучиваемых действий, переходят к попыткам их практического выполнения. Первоначально они выполняются с большим напряжением, нередки ошибки. При многократном повторном выполнении они всё ближе и ближе будут приближаться к заданной модели. Начинается процесс освоения. Разучивание требует полной концентрации внимания на производимой работе, Разучивание технически сложных действий осуществляется по узловым элементам или их блокам, выделяемым в самостоятельную задачу. Оценка результатов работы, /если она требуется/ должна даваться только по элементам, на которых сосредотачивались усилия обучающегося, вне зависимости от того проводилось техническое или огневое учебно-тренировочное занятие. Это требует индивидуальных форм учебно-тренировочного занятия, которое позволит обучающемуся более полно сосредоточиться на своих действиях. Работа может продолжаться пока сохраняется ясность сознания, пока состояние утомления не вызовет ухудшения результатов работы.

Обратные связи

В основе обучения двигательным действиям лежит образование системы обратных связей. Результат выполнения разучиваемого действия оценивается, сравнивается с заданной моделью (эталоном) и в программу вносятся изменения приближающие последующее выполнение к цели. Содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела сравнительно не сложно. Основные элементы - изготовка, прицеливание, спуск, дыхание легко осознаются и контролируются новичком. Их

практическое выполнение не требует повышенных физических усилий, доступно каждому нормально развитому человеку. При работе обучающегося все физические и психические элементы, составляющие выполнение прицельного выстрела получают своё развитие. При неизбежном сосредоточении внимания на действиях завершающей фазы выстрела - уточнении прицеливания, выжиме спуска, элементы «второго плана» вытесняются из сознания, становятся только туманным фоном. Это относится к величине и постоянству усилия хватки пистолета, закреплению запястного и плечевого суставов, сигналам, разрешающим окончание мышечной работы.

Элемент прицельного выстрела

Методически целесообразная направленность внимания.

Прицеливание.

Установление «ровной мушки».

Закрепление запястного сустава, обеспечение жёстко неподвижного положения мушки в прорези целика.

Возможно более точное совмещение мушки с точкой прицеливания. Устойчивость наведенного в цель оружия, надёжность сохранения приданного оружию положения.

Спуск

Плавность работы указательного пальца.

Согласование спускового усилия с прицеливанием. Выжим спуска не должен нарушать положения наведенного в цель оружия.

Завершающая фаза, выстрел!

Отметка выстрела, прогнозирование местоположения пробоины на мишени.

Оценка правильности работы всех звеньев. Установка на последующий выстрел.

Психологическая подготовка.

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта обучающегося. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя, от владения обучающимися системой специальных знаний о психике человека. Обучающиеся должны знать, что такое восприятие, представление, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;

- развитие способностей к самоанализу, самокритичности,
требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям
внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности обучающегося на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении и повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке обучающихся применяются следующие методы:
- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности обучающегося;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:
– формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
– воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
– выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
– сохранение нервно-психической свежести;
– предупреждение перенапряжений;
– овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда обучающийся должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Задача тренера-преподавателя - подготовить обучающегося к тому этапу его спортивной деятельности, когда обучающийся высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга обучающийся находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером-преподавателем во время выполнения упражнения.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:
1. словесные воздействия:
– переключение мыслей на технику действия, а не на результат;

– переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
– самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
– самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;
2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:
– задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
– регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
– последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
– чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
– успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).
Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:
1.словестные воздействия:
– концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
–настройка на использование своих технических и физических возможностей;
– создание представлений о преимуществах над соперниками;
– мысли о высокой ответственности за результат выступления;
– самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;
2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:
– использование «тонизирующих» движений;
– регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
– использование элементов разминки;
– возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психо-эмоционального состояния обучающегося во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их. После соревнований тренеру-преподавателю и обучающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить обучающегося не только внимательно относится к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом. Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

Тактическая подготовка обучающегося

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной). Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» обучающегося являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды,

которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство обучающегося базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки. Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве сформированием тактических знаний, умений и навыков. В процессе обучения обучающийся должен изучить различные варианты изменения условий стрельбы, содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений. Готовясь к выступлению, обучающийся во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск».

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

– изменение освещенности при переменной облачности;
– сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
– несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
– сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
– незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительное время;
– нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
– шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
– повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
– вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

– высокая ответственность;
– сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
– посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
– боязнь плохого выстрела;
– неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
– утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
– ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством обучающегося. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые обучающиеся, овладевшие приемами саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом обучающегося, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Программный материал по тактической подготовке

Тактические знания обучающихся:

- понятие о тактике. Тактика выполнения различных упражнений из винтовки и пистолета;
- темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах;
- стрельба при ветре, при перемене освещения. Стрельба пробными выстрелами. Распределение времени упражнения, исходя из индивидуальных особенностей стрелка;
- профилактический осмотр оружия, подготовка патронов, одежды и обуви;
- выбор места на огневом рубеже;
- разминка;
- анализ техники и тактики стрельбы сильнейших стрелков;
- разработка тактических вариантов выполнения упражнений в зависимости от сложившихся обстоятельств, условий;
- анализ личной техники и тактики;
- совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица № 22

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Этап начальной подготовки	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

С учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, определяется на основании распорядительного акта такой организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «пулевая стрельба» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

5) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки и старше, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

6) Возраст обучающихся на этапе совершенствования 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 всероссийского уровня;

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

8) 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.

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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 привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

10) Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с

обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) 3 по 4 года подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) 1 по 4 годов обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим положениям:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1);

12) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

13) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

14) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 24- 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 26);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий происходит на основании утвержденных календарных планов спортивных мероприятий в рамках выделенных лимитов на календарный год подготовки;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется на базе Подростковых поликлиник по месту жительства и ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Таблица № 23

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 штук	1
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал штук	2
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 комплект	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал штук	1

9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал штук	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал комплект	1
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал штук	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал штук	20
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал штук	1
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал штук	1
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал штук	1
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал штук	1
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал штук	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею штук	1
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал штук	2
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал штук	1
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал штук	1
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал штук	1
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал штук	1
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 (750х500х50 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 штук	1

Таблица № 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»									
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4 800	-	6 400	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»									
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	280 000	3	160 000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12000	-	36000	-	48000	-
14.	Мишень	штук	на обучающегося	1200	-	3600	-	4800	-

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»									
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-	32000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-	3 200	-

Таблица № 25

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5

12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер («Тренер-преподаватель»)», 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»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 939 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71371);
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских
7. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
8. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
9. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
10. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
11. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
12. Жилина А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена– М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
13. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
14. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакциоино-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
15. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. –М.: Изд. Советский спорт, 2005.
17. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
19. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
20. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
21. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат. 1976.

7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Сайт Министерства спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦСПР: https://www.fcpsr.ru/
3. Сайт Стрелкового союза России: http://shooting-russia.ru/
4. Сайт спортивной литературы: http://www.sportlib.ru/
5. Сайт стрелковых новостей: http://www.abcsport.ru/sport/gun/
6. Сайт «Меткий стрелок»: http://www.strelok.info

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 50 (Пятьдесят) стр. (лист.),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
В.И. Сизинцев