**Государственное бюджетное учреждение**
**дополнительного образования Ростовской области**
**«Спортивная школа олимпийского резерва № 19 им. Б. Кабаргина»**

Утверждена
педагогическим советом
ГБУ ДО РО «СШОР № 19»

«13» января 2023 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор ГБУ ДО РО "СШОР № 19"

_____ В.В. Шматко
«13» января 2023 г.

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 939

г. Ростов-на-Дону
2023 год

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба» (далее – Программа) разработана для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по стрельбе из пневматического и малокалиберного спортивного оружия с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.112022. № 939 (далее – ФССП).

**2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлена в соответствии с ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ФССП, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность повторно продолжить обучение на том же этапе подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься пулевой стрельбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на данном этапе. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного.

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

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

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | **Минимальный** возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2 | 9 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |

4. Объем Программы подготовки указаны в Таблице № 2

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 12 | 14 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ФССП, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 2 раз подряд.

Для проведения тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку**.** Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях и организациях.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

| № п\п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | Оптимальное число участников |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Учебно-тренировочные занятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные занятия по подготовке к международным соревнованиям | -- | -- | 21 | 21 | определяется ГБУ ДО РО "СШОР № 19" |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2 | Учебно-тренировочные занятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и Первенствам России | -- | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3 | Учебно-тренировочные занятия по подготовке к другим всероссийским спортивнымсоревнованиям | -- | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4 | Учебно-тренировочные занятия по подготовке к официальным спортивным соревнования субъекта Российской Федерации | -- | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -- | 14 | 18 | 18 | не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | -- | -- | 10 | | участники соревнований |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | -- | -- | До 3 суток, но не более 2 раз в год | | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятия в год | | -- | -- | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые учебно- | | До 60 суток | | | В соответствии |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | тренировочные мероприятия | | | с правилами приема |

5.3. Спортивные соревнования

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

6. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий, в том числе от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом – в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и составляет:

Этап начальной подготовки – 2 часа;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 часа;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

Этап высшего спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и в соревновательный период.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном учебно-тренировочном плане (приложение № 1). Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы необходим для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе, а именно необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) на этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пулевая стрельба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия

приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в пулевой стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;

- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны.

Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие. Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.
3. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

-представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. План инструкторской и судейской практики.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Действующими Правилами соревнований по пулевой стрельбе определено: «*Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать Правила соревнований и строго соблюдать их требования».* Такое положение Правил соревнований России полностью соответствует требованиям Правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских Игр, вносит изменения и дополнения в Международные Правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего Олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в Правила соревнований Российской Федерации. Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, знать их.

Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач

при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих Правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований Правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии. В Правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им Правил допускает нарушение. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания Правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание Правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований. Стрелки группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров- преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

*Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности.* Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение. Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. По окончанию изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах».

Начинающий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и напоминания «Правил безопасности» необходимы в группах всех этапов подготовки: они подкрепляют знания, важнейшие для стрелков. В начале *каждого* учебного года необходимо проводить занятие-проверку знаний учащимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале. Знание раздела Правил соревнований «Меры безопасности» – одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по стрелковому спорту.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочных группах большинство

занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории». Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

Так, спортсмены должны принимать участие в качестве помощников тренеров и региональных судей:

***на этапе начальной подготовки*** **-** шифровка мишеней для тренировок, работа в качестве показчика и контролера на тренировках;

***на тренировочном этапе*** - шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа;

***на этапе совершенствования спортивного мастерства*** **-** шифровка мишеней для соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа, судейство соревнований на младших должностях при присвоении судейской категории.

***на этапе высшего спортивного мастерства*** **-** шифровка мишеней для соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа, судейство соревнований на младших должностях при присвоении судейской категории.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 9-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

***на этапе начальной подготовки:***

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

***на тренировочном этапе:***

- выполнять обязанности дежурного;

- строить группу перед началом занятия;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;

- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);

- уметь показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;

- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия.

***на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:***

- выполнять обязанности дежурного;

- уметь построить группу перед началом занятия;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;

- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;

- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале тренировочного года.

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

*Врачебно-педагогический контроль.* Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочного процесса или

необходимости внесения определенных изменений. Педагогический контроль. Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
- способность переносить тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем,

функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях. Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;

- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и, желательно, с родителями. Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО*) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья, и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 1-2 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
- *текущее обследование* (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособностей. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,

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

Психологические средства восстановления:

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

К медико - биологическим средствам восстановления относятся следующие:

*гигиенические средства*:

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

*физиотерапевтические средства:*

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях. Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

## III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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

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 | |

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 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | |

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 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «пулевая стрельба»

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|---|---|---|---|

| п/п | | | юниоры/ мужчины | юниорки/ женщины |
|---|---|---|---|---|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа | мин, с | не менее | |
| | | | 15.0 | 10.0 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя | мин, с | не менее | |
| | | | 8.0 | |
| 2.3. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена | мин, с | не менее | |
| | | | 10.0 | |
| 2.4. | Удержание пистолета в позе изготовки | мин, с | не менее | |
| | | | 1.30 | 1.00 |
| 2.5. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин | мин, с | не менее | |
| | | | 8.0 | |
| 2.6. | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин | с | не менее | |
| | | | 20,0 | 15,0 |
| 2.7. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

## V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

### 14. Программный материал для учебно-тренировочных и учебно-тематических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

| **Группы этапа начальной подготовки**<br>**Теоретическая подготовка** | |
|---|---|
| 1 | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека |
| 2 | Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России |
| 3 | Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой |
| 4 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире |
| 5 | Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных |
| 6 | Виды спортивного оружия |
| 7 | Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы) |
| 8 | Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков) |
| 9 | Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням |
| 10 | Прицельные приспособления, виды, устройство |

| | |
|---|---|
| 11 | Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение» |
| 12 | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями |
| 13 | Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство |
| 14 | Осечки, причины, устранение |
| 15 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание |
| 16 | Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;<br>- «ожидание выстрела»<br>- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;<br>- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;<br>- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ») |
| 17 | Работа без патрона: ее суть, цель, значение |
| 18 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения |
| 19 | Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления |
| 20 | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя |
| 22 | Правила соревнований:<br>- обязанности и права участника соревнований;<br>- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;<br>- общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; - для стрельбы из спортивного пистолета;<br>- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений обще-физической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности |
| 3 | Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:<br>- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;<br>- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;<br>- прицеливание с диоптрическим прицелом;<br>- дыхание;<br>- управление спуском (плавность, «неожиданность»); |
| 4 | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном) |
| 5 | Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном) |
| 6 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния) |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
| 8 | Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях;<br>- по белому листу и мишени;<br>- на «кучность» и точность. |
| 9 | Расчет и внесение поправок |
| 10 | Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований;<br>- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 11 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы |
| 12 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы |
| 13 | Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревнованиях |

| | |
|---|---|
| 14 | Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела |
| 15 | Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера |
| **Тренировочный этап 1 -го года подготовки** | |
| **Теоретическая подготовка** | |
| 1 | Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды |
| 2 | Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок» |
| 3 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление) |
| 4 | Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов |
| 5 | Марки патронов и пневматических пулек |
| 6 | Осечки, причины, устранение (повторение) |
| 7 | Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматических (группы винтовочников, пистолетчиков) |
| 10 | Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний) |
| 11 | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение) |
| 12 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний) |
| 13 | Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя» |
| 14 | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском |
| 15 | Уточнение понимания сути явлений:<br>- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;<br>- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;<br>- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);<br>- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; |
| 16 | Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») |
| 17 | Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона |
| 18 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение) |
| 19 | Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений -двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей) |
| 20 | Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха |
| 21 | Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора |
| 22 | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х20, МВ-30, МВ-20, ВП-60, ВП-40, ВП-20, ВП-ПС (винтовка), ПП-60, ПП-30, МП-60, МП-60М, МПП-40 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития |
| 3 | Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:<br>- совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;<br>- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;<br>- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; |

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

| **Тренировочный этап 2-го года подготовки**<br>**Теоретическая подготовка** | |
|---|---|
| 1. | Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта |
| 2. | Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы |
| 3. | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление) |
| 4. | Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия |
| 5. | Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической |
| 6. | Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический |
| 7. | Расчет и внесение поправок во время стрельбы |
| 8. | Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок |
| 9. | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений |
| 10. | Внутренний контроль **(**умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания) |
| 11. | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском |
| 12. | Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:<br>- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;<br>- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;<br>- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);<br>- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;<br>- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ») |
| 13. | Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции -переживание |

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

| **Тренировочный этап 3-го года подготовки**<br>**Теоретическая подготовка** | |
|---|---|
| 1 | Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП |
| 2 | Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, |

| | |
|---|---|
| | ежегодные соревнования всесоюзного уровня |
| 3 | Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах |
| 4 | Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними |
| 5 | Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей |
| 6 | Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей |
| 7 | Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели |
| 8 | Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение» |
| 9 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения |
| 10 | Проверка и уточнение понимания терминов:<br>- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). |
| 11 | Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение). |
| 12 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение). |
| 13 | Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания |
| 14 | Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика) |
| 15 | Утомление и восстановительные мероприятия |
| 16 | Самоконтроль, его цель, необходимость |
| 17 | Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера |
| 18 | Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-3х20, МВ-60, МВ-ПС, ВП-40, ВП-60 (винтовка), ПП-60, ПП-ПС, МП-60, МП-60М, МП-60СС, МПП-60, МПС-ПС (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора |
| 19 | Правила выполнения финалов |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений |
| 3 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа» |
| 4 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена» |
| 5 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к |
| 6 | Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния) |
| 8 | Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном |
| 9 | Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска |

| | |
|---|---|
| 10 | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) |
| 11 | Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически)<br>- по белому листу и мишени |
| 12 | Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 13 | Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;<br>- выполнение упражнений по условиям соревнований;<br>- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 14 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии |
| 15 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 16 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
| 17 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 18 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире |
| 19 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа |

| **Тренировочный этап 4-го и 5-го года подготовки**<br>**Теоретическая подготовка** | |
|---|---|
| 1 | Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны |
| 2 | Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров |
| 3 | Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах |
| 4 | Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль |
| 5 | Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах) |
| 6 | Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок |
| 7 | Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения |
| 8 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений) |
| 9 | Уточнение знаний сути понятий:<br>- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;<br>- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;<br>- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);<br>- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;<br>- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ») |
| 10 | Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение) |
| 11 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение) |
| 12 | Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции |
| 13 | Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния |
| 14 | Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления |
| 15 | Самоконтроль, необходимость ведения дневника |
| 16 | Принципы построения тренировочного занятия |
| 17 | Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему |
| 18 | Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера |
| 19 | Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 20 | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х20, МВ-ПС, ВП-60, ВП-ПС (винтовка); МП-60СС, МП-60, МП-60М, ПП-60, ПП-ПС (пистолет) обязанности |

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

| **Этап совершенствования спортивного мастерства**<br>**Теоретическая подготовка** | |
|---|---|
| 1 | Организация государственного руководства физической культурой и спортом. |
| 2 | Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх |
| 3 | Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах |
| 4 | Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия. |
| 5 | Характеристика, основные части новых моделей оружия. |

| | |
|---|---|
| 6 | Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение). |
| 7 | Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления). |
| 8 | Углубление знаний по вопросам:<br>- «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией;<br>- овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;<br>- ознакомление с комплексным методом саморегуляции |
| 9 | Углубление знаний по вопросам: показатели общего состояния спортсмена;<br>- «самоконтроль», необходимость ведения дневника;<br>-анализ результатов самоконтроля, выводы, -при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку. |
| 10 | Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер. |
| 11 | Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена. |
| 12 | Учет восстановительных процессов при организации тренировочного процесса. |
| 13 | Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий. |
| 14 | Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом |
| 15 | Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера. |
| 16 | Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений). |
| 17 | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-3х20, МВ-60, ВП-60, ВП-ПС (винтовка), МП-60, МП-60СС, МПП-60, МП-60М, ПП-60, ПП-ПС (пистолет), обязанности судьи-стажера линии мишени. |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки. |
| 2 | Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности. |
| 3 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». |
| 4 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». |
| 5 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. |
| 6 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. |
| 7 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. |
| 8 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. |
| 9 | Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак». |
| 10 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |

| | |
|---|---|
| 11 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска. |
| 12 | Дальнейшее совершенствование двигательных представлений идеомоторика). |
| 13 | Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. |
| 14 | Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском. |
| 15 | Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале. |
| 16 | Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени. |
| 17 | Составление плана тренировочного занятия. |
| 18 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии. |
| 19 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 20 | Участие в соревнованиях |
| 21 | Инструкторская практика |
| 22 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора. |

## Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства.

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

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

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

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;

- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график тренировочных сборов, мест занятий.

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

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для стрелка;
-мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человек отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;
- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;
- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;
- навыки, их формирование; привычки;

- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования «практические занятия».

Стрелкам этапа высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

## VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

| Дисциплина | Номер-Код | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа | 044 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа | 044 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя | 044 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя | 044 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная | 044 | 005 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| ВП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость | 044 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс | 044 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости | 044 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная | 044 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов) | 044 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора лежа | 044 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа | 044 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа | 044 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-3х20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3х20), три положения | 044 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| МВ-3х40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3х40), три положения | 044 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| МВ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, пара смешанная, лежа | 044 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| МВ - три положения - ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, три положения, пара смешанная | 044 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ/ДМ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, движущаяся мишень, пара смешанная | 044 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов), лежа | 044 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов), три положения | 044 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-360, три положения - командные соревнования (3 человека х 120 выстрелов) | 044 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ/ДМ-40, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости | 044 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс | 044 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости | 044 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ/ДМ-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов) | 044 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов) микс | 044 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ/ДМ-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив) | 044 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов | 044 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов | 044 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов | 044 | 040 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная | 044 | 041 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| ПП-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов) | 044 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень | 044 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень | 044 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел | 044 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды | 044 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30) | 044 | 048 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2х30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды | 044 | 049 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд | 044 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-СС-ПС, пистолет малокалиберный, 25 м, скоростная стрельба, пара смешанная | 044 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное время 150-20-10 секунд, пара смешанная | 044 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-90, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов), неподвижная мишень | 044 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-90С, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов) скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел | 044 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-180СС, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням | 044 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-180М, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд | 044 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов | 044 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов | 044 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов | 044 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МПП-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная | 044 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МПП-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 выстрелов, пара смешанная | 044 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МПП-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов) | 044 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МПП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| КП-60, крупнокалиберный пистолет или револьвер, 25 м, 60 выстрелов (30+30) | 044 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| КП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:
А – мужчины, юноши;
Б – женщины, девушки;
Н – юноши, девушки;
Г – мужчины, юноши, женщины;
С – юноши, девушки, женщины;
Ю – юноши;
Я – все категории.

## VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Минимальными материально-технические условия реализации Программы являются:

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

**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<br>штук | 1 |
| 2. | Вертикальный велотренажер | на тренажерный зал<br>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 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | зал<br>комплект | |
| 6. | Гири для определения величины натяжения спуска | комплект | 1 |
| 7. | Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 8. | Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 9. | Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 10. | Коврик гимнастический | на тренажерный зал<br>штук | 20 |
| 11. | Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия | штук | 1 |
| 12. | Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг) | на тренажерный зал<br>комплект | 1 |
| 13. | Парта для бицепса | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 14. | Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск | на тренажерный зал<br>штук | 20 |
| 15. | Подставка для фиксированных гантелей | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 16. | Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер) | штук | 1 |
| 17. | Секундомер | на | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | тренажерный зал<br>штук | |
| 18. | Скамья для пресса | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 19. | Скамья олимпийская | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 20. | Скамья универсальная | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 21. | Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части) | на стрелковую галерею<br>штук | 1 |
| 22. | Стабилоплатформа | на тренажерный зал<br>штук | 2 |
| 23. | Станок для отстрела оружия и патронов | штук | 1 |
| 24. | Тренажер «Гиперэкстензия» | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 25. | Тренажер «Горизонтальное сведение» | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 26. | Тренажер «Отводящие ног» | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 27. | Тренажер «Приводящие ног» | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 28. | Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя» | на тренажерный зал | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | штук | |
| 29. | Тренажер «Эллиптический» | на тренажерный зал<br>штук | 2 |
| 30. | Тренажер для жима ногами | на тренажерный зал<br>штук | 1 |
| 31. | Шведская стенка | на тренажерный зал<br>штук | 2 |
| 32. | Штангенциркуль | штук | 1 |
| 33. | Столик стрелковый | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 34. | Табуретка (стул) для стрелка | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 35. | Труба зрительная | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 36. | Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия) | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 37. | Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета | на стрелковое место в тире 10 м<br>штук | 1 |
| 38. | Пенал для контроля размеров пистолетов | на тир 10 м<br>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<br>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<br>штук | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 41. | Столик стрелковый | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 42. | Табуретка (стул) для стрелка | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 43. | Ширма, разделяющая стрелковые места | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 44. | Труба зрительная | на тир 10 м<br>штук | 1 |
| 45. | Пенал для контроля размеров пистолетов | на тир 10 м<br>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<br>штук | 1 |
| 47. | Столик стрелковый | на тир 50 м<br>штук | 1 |
| 48. | Табуретка (стул) для стрелка | на тир 50 м<br>штук | 1 |
| 49. | Труба зрительная | на тир 50 м<br>штук | 1 |
| 50. | Тумба (подставка) для зрительной трубы | на тир 50 м<br>штук | 1 |
| 51. | Флажок для открытого тира | на тир 50 м<br>штук | 2 |
| 52. | Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия) | на тир 50 м<br>штук | 1 |
| 53. | Пенал для контроля размеров пистолетов | на тир 50 м<br>штук | 1 |

**- обеспечение спортивной экипировкой, 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 | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации |
| 1. | Футляр для | штук | на | 0,5 | 6 лет | 1 | 6 лет | 1 | 4 лет | 1 | 2 лет |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | перевозки оружия | | обучающегося | | | | | | | | |
| 2. | Футляр для перевозки патронов | штук | на обучающегося | 0,5 | 6 лет | 1 | 6 лет | 1 | 4 лет | 1 | 2 лет |
| 3. | Стрелковый электронный тренажер | штук | на обучающегося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет | 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 | 0,5 | 5 лет |
| 5. | Козырек | штук | на обучающегося | 0,5 | 4 года | 1 | 2 года | 1 | 2 года | 1 | 2 года |
| 6. | Штатив | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 года | 1 | 4года | 1 | 4 года | 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 | 2 | 60 000 выстрелов |
| 8. | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 1 | 120000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов | 2 | 80 000 выстрелов | 2 | 60 000 выстрелов |
| 9. | **Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет** (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 1 | 120000 выстрелов | 1 | 100000 выстрелов | 2 | 80000 выстрелов | 2 | 60000 выстрелов |
| 10. | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 8000 | - | 24 000 | - | 32 000 | - | 40 000 | - |
| 11. | Мишень | штук | на обучающегося | 1600 | - | 4 800 | - | 6 400 | - | 8 000 | - |
| 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 | 4 | 80 000 |
| 13. | Патрон (калибр 5,6 мм) | штук | на обучающегося | 12000 | - | 36000 | - | 48000 | - | 60000 | - |
| 14. | Мишень | штук | на обучающегося | 1200 | - | 3600 | - | 4800 | - | 6000 | - |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ» | | | | | | | | | | | |
| 15. | Спортивная | штук | на | 1 | 440 000 | 1 | 280 000 | 1,5 | 160 000 | 2 | 80 000 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | | обучающегося | | выстрелов | | выстрелов | | выстрелов | | выстрелов |
| 16. | Патрон (калибр 5,6 мм) | штук | на обучающегося | 8000 | - | 24000 | - | 32000 | - | 40000 | - |
| 17. | Мишень | штук | на обучающегося | 800 | - | 2 400 | - | 3 200 | - | 4000 | - |

## - 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 | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | Срок Эксплуатации (лет) | 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 | 1 | 2 |
| 2. | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Куртка стрелковая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Наушники-антифоны | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 7. | Перчатка стрелковая | штук | на обуча | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ющег ося | | | | | | | | |
| 8. | Подголенник для стрельбы с колена | штук | на обуча ющег ося | 0,5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Пульсометр | штук | на обуча ющег ося | 0,25 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 10. | Ремень стрелковый | штук | на обуча ющег ося | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 |
| 11. | Секундомер | штук | на обуча ющег ося | 0,25 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 12. | Термобелье | штук | на обуча ющег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Тренировочны й костюм | штук | на обуча ющег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14. | Футболка | штук | на обуча ющег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15. | Шорты | штук | на обуча ющег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками, уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической

культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. – М.; ФиС, 2003.
2. *Артамонов М.* Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. *Вайнштейн Л.М,* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
6. *Володина И. С.,* Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. *Жилин а А.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. *Корх А.Я., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакциоино-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. *Корх А.Я.* Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорттуризма от 16.04.2010г. №361.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
14. *Сарычев Н.Г.* Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. *Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

18. *Юрьев А.А.* Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат. 1976.

**Перечень аудиовизуальных средств**

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

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

**Международные официальные спортивные организации:**
http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет
http://www.wada-ama.org/en/– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
http://www.olympic.ru/– Олимпийский комитет России

**Всероссийские официальные организации:**
http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
http://www.rusada.ru – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

**Международные официальные стрелковые организации:**
http://www.issf-shooting.org– Международная федерация стрелкового спорта
http://www.esc-shooting.org/– Европейская конфедерация стрелкового спорта

**Сайты национальных федераций:**
http://shooting-russia.ru/– Стрелковый Союз России
http://www.shooting.by//– Белорусский стрелковый союз
http://www.shooting-ua.com/ – Федерация стрельбы Украины

**Региональные официальные организации:**
http://www.minsport.donland.ru – Министерство физической культуры и спорта Ростовской области.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «пулевая стрельба»,
утвержденной приказом
Минспорта Ростовской области
от «___» _____ 2022 г. № ____

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 12 | 14 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 8 | | 6 | | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 89 | 94 | 100 | 102 | 125 | 100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 70 | 62 | 187 | 167 | 156 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 9 | 12 | 66 | 114 | 175 |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 90 | 250 | 291 | 489 | 624 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Тактическая подготовка | 12 | 16 | 12 | 15 | 0 | 0 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 6 | 7 | 21 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка | 12 | 16 | 12 | 15 | 31 | 62 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 0 | 3 | 6 | 7 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 12 | 15 | 21 | 25 |
| 10. | Судейская практика | 0 | 0 | 12 | 22 | 31 | 37 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 3 | 6 | 7 | 10 | 25 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 6 | 15 | 31 | 50 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «пулевая стрельба», утвержденной
приказом Минспорта Ростовской области
от «___» _____ 2022 г. № ____

(рекомендуемый образец)

## 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 рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>- практическое изучение составных частей спортивного оружия, контроль (замер) для оценки соответствия требованиям правил вида спорта. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - формирование сознательного отношения к технике безопасности при обращении с оружием как ответственного за происходящее в тире | |
| 1.3. | Морально-этическое воспитание | **Выездные тренировочные мероприятия в рамках которых предусмотрено:**<br>- Воспитание дисциплинированности и организованности;<br>- Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований;<br>- Преодоление пробелов в развитии волевых качеств;<br>- Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия;<br>- Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума;<br>- Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления;<br>- Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния;<br>- Развитие интенсивности и устойчивости внимания. | |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- популяризация вида спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>- ведение спортивных дневников. | |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- … | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- … | |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба», утвержденной приказом
Минспорта Ростовской области
от «___» _____ 2022 г. № ____

**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.Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»<br>2.Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:<br>- Всемирный антидопинговый кодекс<br>- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте<br>- Антидопинговые правила ФИС<br>- Запрещенный список препаратов…<br>3.Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил» | В течение года | Проведение занятий в игровой форме;<br>Привлечение родителей спортсменов к контролю антидопинговых правил поведения спортсменов в обычной жизни |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА:<br>- Общероссийские допинговые правила<br>- запрещенный список.<br>2.Прохождение онлайн-курса в сети Интернет антидопингового агентство РУСАДА<br>3. Беседа о недопустимости применения допинга | В течение года | Привлечение родителей спортсменов к контролю антидопинговых правил поведения спортсменов в обычной жизни |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Прохождение онлайн-курса в сети Интернет антидопингового агентство РУСАДА<br>2. Беседа о недопустимости применения допинга.<br>3. Беседа о последствиях применения допинга в пулевой стрельбе. | В течение года | Привлечение родителей спортсменов к контролю антидопинговых правил поведения спортсменов в обычной жизни |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба», утвержденной приказом
Минспорта Ростовской области
от «___» _____ 2022 г. № ____

## 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. |
| | 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. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **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. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | … | … | | … |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | деятельности | | | |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | 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 | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| | … | … | | … |