

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

Утверждаю
Директор МАУ ЦСШ № 1
С.С. Ершова Ершова С.С.
« 31 » *ноября* 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Авторы-составители:

Полосухин Д.А.-старший тренер

г. Наро-Фоминск

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ПП», «ВП», «МП», «МВ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г № 939¹ (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.

Структура многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по пулевой стрельбе, включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки, далее ЭНП. В рамках этого этапа формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП).

Цели и задачи этапа начальной подготовки:

- привлечение к регулярным занятиям спортом максимально возможного числа детей и подростков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры (далее ФК) и спортом (или далее ФК и С);
- направленное на развитие личности занимающихся;
- получение общих теоретических знаний о ФК и С, в том числе о виде спорта «пулевая стрельба»;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, в т.ч. в виде спорта «пулевая стрельба»;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- определение дальнейшей спортивной специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации), далее ТЭ. В рамках этого этапа формируются тренировочные группы (ТГ). В тренировочном этапе спортивной специализации выделяется два периода: начальной специализации (до 2-х лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Цели и задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта пулевая стрельба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта пулевая стрельба;
- формирование спортивной мотивации;
- обучение базовой техники;
- воспитание морально-волевых, этических качеств;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022г, регистрационный № 71371).

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пулевая стрельба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности (далее ОФП и СФП), а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- формирование навыков соревновательной деятельности.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства, далее ЭССМ. В рамках этого этапа формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Цели и задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня ОФП и СФП, теоретической, психологической, технической, тактической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей спортсменов;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов с учётом их индивидуальных особенностей, направленную на достижение высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Московской области и Российской Федерации;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

4) Этап высшего спортивного мастерства, далее ЭВСМ. В рамках этого этапа формируются группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

Цели и задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных команд РФ;
- удержание высокого уровня спортивной мотивации;
- закрепление уровня функциональных возможностей спортсменов;
- проведение специализированной спортивной подготовки, направленной на достижение спортсменами высоких стабильных результатов;
- воспитание морально-волевых, этических качеств;
- поддержание необходимого уровня здоровья в целях подготовки и успешного выступления на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Московской области и Российской Федерации
- повышение уровня ОФП и СФП, теоретической, тактической, технической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- сохранение здоровья.

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 отражены в таблице 1.

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы для формирования групп спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

		(лет)	
Этап начальной подготовки	2-3	от 9	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 1

Продолжительность этапов установлена в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по пулевой стрельбе и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года (и делится на ЭНП до года и свыше года);
- на этапе спортивной специализации – 5 лет (и делится на ЭСС до 3-х лет и свыше 3-х лет);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

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 всероссийского уровня.

Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием. При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент спортсменов подразделяется на группы: начальной подготовки, тренировочная, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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».

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Осознанный стойкий интерес к пулевой стрельбе нередко возникает у подростков старше 13 лет. В виде исключения они могут быть приняты в группу начальной подготовки и через какое-то время, при успешном выполнении контрольных нормативов по видам подготовки досрочно переведены в тренировочную группу.

4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отражен в таблице 2.

Таблица 2. Объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость спортсменов. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность тренировочного занятия или перевести на самоподготовку по индивидуальным планам.

5. Основными видами (формами) тренировочного процесса, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
- иные формы обучения.

Учебно-тренировочные занятия бывают:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- смешанные тренировочные занятия.

Так же в зависимости от уровня занимающихся, проводятся:

- теоретические, психологические, тактические, технические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные и медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах) и соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий Федерального стандарта по пулевой стрельбе.

Учебно-тренировочные мероприятия отражены в таблице 3.

Таблица 3. 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

Спортивные соревнования отражены в таблице 4.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех	Свыше	

		года	лет	трех лет		
Контрольные	1	3	4	4	4	4
Отборочные	-	-	2	4	5	2
Основные	-	2	2	2	2	3

В таблице представлены виды стрельб, предназначенные для выявления технической готовности стрелков на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступление стрелка на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого этапа есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Различают:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта пулевая стрельба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта пулевая стрельба;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации), соответствие уровня подготовленности рангу соревнований;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

6. Система многолетнего процесса подготовки по пулевой стрельбе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 5.

Таблица 5. Соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется задачами каждого этапа подготовки.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов, гендерного признака и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работ по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию силы, координационных способностей, выносливости.

Расчёт соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах приведен в таблице 6. Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную ему группу, но в зоне нагрузок, отраженных в Федеральном стандарте по пулевой стрельбе.

Таблица 6. Расчёт соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

	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 3 лет		Свыше 3 лет							
	Количество часов в неделю	4,5-6		6-8		12-14		14-18		20-24		24-32	
	Общее количество часов в год	234-312		312-416		624-728		728-936		1040-1248		1248-1664	
	Количество тренировок в неделю	3-4		3-4		4-5		5-6		5-10		6-14	
		23 4	312	31 2	416	624	728	728	936	1040	1248	1248	1664
1.	Общая физическая подготовка (%)	82 - 94	109- 125	94 - 10 9	125- 146	100 - 150	117- 175	102- 131	131- 169	125- 156	150- 187	100- 125	133- 166

2.	Специальная физическая подготовка (%)	47-70	62-94	62-94	83-125	187-225	218-262	167-218	215-280	156-208	187-250	125-187	166-250
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	3-9	4-13	13-25	15-29	58-87	75-112	83-146	100-175	175-225	232-300
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	37-47	78-109	104-146	218-281	255-328	291-350	374-449	468-520	562-624	600-749	799-998
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	35-47	47-62	47-62	62-83	19-31	22-36	29-44	37-56	42-73	50-87	62-100	83-133
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	19-31	22-36	36-51	47-66	52-73	62-87	62-87	83-117
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-7	3-9	3-9	4-13	13-25	15-29	15-29	19-37	42-62	50-75	75-100	99-133

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) в пулевой стрельбе – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих в соревновательной деятельности выполнение упражнения без видимого утомления.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными навыками характерными для дисциплин в пулевой стрельбе, вооружение стрелка определенными качествами и умениями для использования их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс развития мышления и творческих способностей спортсмена, эффективного применения в соревновательном процессе полученных на тренировочных занятиях умений и навыков.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий направленный на восстановление работоспособности.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов профилактике спортивных травм и заболеваний с использованием средств фармакологии, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры.

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки спортсменов в *МАУ ЦСШ № 1 приведен в приложении № 1 к Программе.*

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В группах начальной подготовки и тренировочных 1-го года дополнительные 6 недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технику выполнения выстрела из пневматического оружия. Стрелки групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями спортивной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов «от простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года -4,5- 6 часов в неделю;
- этап начальной подготовки св. 1 года – 6-8 часов в неделю;
- тренировочный этап до 3-х лет -12- 14 часов в неделю;
- тренировочный этап св. 2-х лет – 14-18 часов в неделю;
- этап спортивного совершенствования мастерства - 20-24 часов в неделю;
- этап высшего спортивного мастерства - 24-32 часа в неделю.

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

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

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

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

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

участия спортивных соревнований. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни (на любом уровне подготовки)
- во время нахождения тренера в отпуске, командировке, на больничном (на любом уровне подготовки).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) составляется с учетом занятости спортсменов в образовательных и других учреждениях, а также с соблюдением благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов.

Длительность одного тренировочного часа во время проведения занятия рассчитывается астрономическим часом (60 мин).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении условий:

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

7. Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: 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 воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого 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;
- 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 внимания оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабости. Необходимо проводить беседы с воспитанниками в зависимости от ситуации. 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.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе

8. Антидопинговые мероприятия. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в пулевой стрельбе в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

Спортсмены могут оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками,

особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности. (Для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения мало актуальны).

Раздел " План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним "для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Требования к результатам освоения раздела Антидопинг.

Результатом освоения раздела «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

Спортсмен должен знать:

- 1) Основы международного антидопингового законодательства.
- 2) Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.
- 3) Антидопинговые правила.
- 4) Национальный план борьбы с допингом в спорте
- 5) Правила работы с информационной системой антидопингового администрирования и менеджмента.
- 6) Основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил
- 7) Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
- 8) Порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств; модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена
- 9) Порядок и средства предоставления информации службам допинг-контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации.
- 10) Содержание процедуры допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг-контроля.
- 11) Этические нормы в области спорта.

Спортсмен должен уметь:

- 1) Использовать информационную систему антидопингового администрирования и менеджмента.
- 2) Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена.
- 3) Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам.
- 4) Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля.
- 5) Выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.
- 6) Выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде.

Спортсмен (входящий в состав сборной России) должен выполнять трудовые функции:

1) Проходить инструктаж или обучения по выполнению спортсменами спортивной сборной команды требований антидопингового законодательства Российской Федерации и международного антидопингового законодательства.

2) Предоставлять информацию о собственном местонахождении в соответствии с антидопинговыми правилами с использованием информационной системы антидопингового администрирования и менеджмента.

3) Выполнять процедуры тестирования и допинг-контроля, включая выполнение требований, связанных с процедурой отбора пробы.

4) Вносить в протокол допинг-контроля замечания по процедуре отбора проб.

5) Уведомлять тренеров, медицинских работников о нарушениях, допущенных организаторами процедуры допинг-контроля в отношении спортсмена спортивной сборной команды

6) Уведомлять тренеров, медицинских работников о фактах нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команд.

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

9. Изучение правил соревнований и судейская практика. Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. *«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 окончании изучения «Мер безопасности» каждому занимающемуся следует поставить свою подпись в журнале «Проведение инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах». Начинаящий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем.

Периодическое 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. Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров-преподавателей и обучаемых **постоянно**.

Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется занимающийся.

Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить Правила стрельбы из двух других видов оружия. Знание Правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать Правила соревнований по всем дисциплинам.

Стрелкам-спортсменам, выступающим в состязаниях разного уровня необходимо знать следующие разделы правил:

- меры безопасности (1.2 (6.2))
- одежда и экипировка для соревнований (1.7 (6.7.1))
- проведение соревнований (1.11 (6.11))
- правила поведения спортсменов и официальных лиц (1.12 (6.12))
- финалы в олимпийских винтовочных и пистолетных упражнениях (1.17(6.17))
- правила выполнения упражнений смешанных пар пневматический пистолет, ПП-ПС, винтовка пневматическая, ВП-ПС (1.18(6.19))
- дресс-код (1.21(6.21))
- правила стрельбы из винтовок (2 (7))
- правила стрельбы из пистолета (3 (8)).

Изучение, повторение, закрепление правил по пулевой стрельбе происходит на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов, на любом этапе. Начинается изучение с простых (базовых) понятий на этапах начальной подготовки и завершается полным усвоением правил на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства по мере необходимости изучения, повторения или закрепления темы.

Инструкторская практика. Одной из задач, стоящих перед тренерами детских спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее исполнительных подростков. Работу по подготовке галереи к учебно- тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся или каждый должен оборудовать свое рабочее место. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место,

а тренер следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки (огрехи). Занимающиеся-помощники выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных. В группах начальной подготовки обучение технике выполнения выстрела в положении «лежа» обычно проводится в две смены. Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовления и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру за советом. При такой системе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него непросто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят подмеченные ими огрехи, когда сами займут место на линии огня. По мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также привлекать помощников. В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой спортсмен становится рядом с тренером, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися. В дальнейшем, когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно. Подростки 12-ти лет и старше могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:

1) в группах начального обучения

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- 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;

2) в учебно-тренировочных группах

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- 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-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера (2-ой год обучения);
- уметь показывать изготовления 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;

– активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

3) в группах спортивного совершенствования

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- 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 учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года.

10. Медицинские мероприятия проводятся в группах на протяжении всей тренировочной деятельности.

На этапе начальной подготовки медицинское обследование проводится 2 раза в год (в начале и в середине учебного года) в местных детских поликлиниках, по месту жительства.

На этапах ЭСС, ЭССМ, ЭВСМ 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.

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками 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

Врачебно-педагогический контроль. Совместные усилия тренера-педагога 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-педагога 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 учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль. Обучая спортсмена и готовя 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 учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- 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-педагог может получить сам, а многие – лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Сведения о врачебном контроле даны в следующем разделе.

Для получения оперативных данных тренер-педагог 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 учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль. Уровень результатов ведущих спортсменов в современной пулевой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными большими физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. 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 учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и, желательно, с родителями.

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 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клино пробы, 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.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - 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.

В группах *начальной подготовки* решаются следующие задачи:

- ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие

гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В *учебно-тренировочных группах* следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В *группах спортивного совершенствования* необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему стрелков и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 18°, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;
- подача приточной вентиляцией свежего воздуха в верхнюю зону стрелковой галереи со стороны торцевой стены позади огневого рубежа;
- удаление загрязненного воздуха через вытяжные отверстия под потолком огневой зоны в 4-6 метрах впереди линии огня и внизу обеих боковых стен в двух метрах от линии огня: дым и пороховые газы удаляются (отсасываются) из огневой зоны и огневого рубежа;
- освещение линии мишеней, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;
- покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников;
- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания. Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-

физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно- контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий пулевой стрельбой. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

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.

12. 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. В случае неудачной сдачи тестов спортсмен не отчисляется, а имеет возможность остаться на том же уровне спортивной подготовке.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в пулевой стрельбе, отображены в таблице 7.

Таблица 7. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены в таблицах 8-11.

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 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						
2.3.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.4.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			10.00	7.00
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			5.00	3.00
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.		количество раз	не менее	

	Прыжки со скакалкой без остановки		25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
до трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
свыше трех лет			

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			8.00	6.00
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.00	7.00
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе-изготовке 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 (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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	не менее	
			15.00	10.00
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			8.00	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин	не менее	
			10.00	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин	не менее	
			8.00	
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 (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Примерный годовой план по видам подготовки (группы начальной подготовки)

1. Теоретические занятия

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 (группа винтовочников).
8. Характеристика, основные части пистолета (группы пистолетчиков).
9. Прицельные приспособления, виды, устройство.
10. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
11. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
12. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
13. Осечки, причины, устранение.
14. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
15. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
16. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
17. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
18. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
19. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
20. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
21. Правила соревнований:
- обязанности и права участника соревнований,
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
- общие требования к изготовкам:
- для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;
- для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням;
- условия выполнения упражнения МВ-2,
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
22. Антидопинг в спорте
23. Зачеты по теории (могут проводиться как в устной форме, так и в виде тестов).
24. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.
Теоретические занятия могут происходить как в форме отдельных лекций, бесед, так и во время тренировочных занятий в виде коротких сообщений и корректировок тренера по отношению к работе занимающихся.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:
- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки, прыжки через скакалку;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора (группа винтовки),
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня (группа винтовки),
- прицеливание с диоптрическим прицелом (группа винтовки),
- подготовка для стрельбы из пистолета с упора, с навеса, стоя с 2-х рук, сидя с 1 руки, стоя с 1 руки;
- прицеливание с открытым прицелом;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
- дыхание.

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,
 - по белому листу и мишени,
 - на «кучность» и совмещение.
 - с большими и маленькими мишенями
9. Расчет и внесение поправок.
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)
11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
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.

Таблица 12. Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа начальной подготовки 1г.о. *

бч\нед. 312 часов

	Содержание	месяца												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	1. Общая физическая подготовка(%)	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	123
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	87
3	3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	4. Техническая подготовка (%)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
5	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	47

6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2					2					5	9	
	Всего	29	27	27	25	25	27	25	25	24	25	29	24	312

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

Таблица 13. Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа начальной подготовки 2г.о. (свыше года)*
7 ч\нед. 364 часов

	Содержание	месяца												всего
		сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	1. Общая физическая подготовка(%)	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	8	8	8	8	7	7	8	8	7	8	7	7	91
3	3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	1			1	1	1			1	1		1	7**
4	4. Техническая подготовка (%)	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	98
5	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	-	4	55
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1			1			1					1	4
	Всего	33	32	30	32	30	30	32	30	30	31	24	30	364

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 1-го года обучения и до 3 – лет)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спорт. классификация, спортивные разряды.
2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.
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: малокалиберной, пневматической (группы винтовочников).
8. Характеристика, основные части пистолетов: малокалиберного, пневматического (группы пистолетчиков).
9. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
10. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
11. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
12. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
13. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
14. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
15. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
16. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
17. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
18. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
19. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
20. 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 телевизора.
21. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений по стрельбе из винтовки (малокалиберные и пневматические упражнения) и по стрельбе из пистолета малокалиберные и пневматические упражнения): обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

23. Зачеты по теории (могут проводиться как в устной форме, так и в виде тестов).

24. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

Теоретические занятия могут происходить как в форме отдельных лекций, бесед, так и во время тренировочных занятий в виде коротких сообщений и корректировок тренера по отношению к работе занимающихся.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки, подвижные игры;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,
- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени,
- освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени;
- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
- дыхание.

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,
- по белому листу и мишени,
- на «кучность» и «сомещение».

9. Расчет и внесение поправок между сериями.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности).

16. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

17. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней. __

Таблица 14. Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа спортивной специализации 1 г.о.*

12ч\нед. 624 часов

	Содержание	месяца
--	------------	--------

		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	1.Общая физическая подготовка(%)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	131
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	16	16	16	16	15	15	16	16	15	16	15	15	187
3	3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25**
4	4. Техническая подготовка (%)	18	18	19	18	18	18	18	18	18	18	18	19	218
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
7	7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2			1					2		8		13
	Всего	54	51	52	52	50	50	51	51	52	51	58	52	624

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Таблица 15. Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа спортивной специализации до 3-х лет
ТЭ- 2г.о 13 ч\нед. 676 часов*

	Содержание	месяца												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	1.Общая физическая подготовка(%)	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	12	12	149

2	2. Специальная физическая подготовка (%)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20**
4	4. Техническая подготовка (%)	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	19	19	237
5	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	3	3	2	2	3			3			2	20
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	2	2	2		2	2	2	2		2	20
7	7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2					2						10	14
	Всего	59	58	58	57	55	57	55	57	54	54	59	53	676

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок.

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в системе образования. 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: малокалиберной и пневматической (повторение).
6. Характеристика, основные части пистолетов: малокалиберного и пневматического (повторение).
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:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на пусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

13. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

14. Утомление и восстановительные мероприятия.

15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

16. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: по стрельбе из винтовки, по стрельбе из пистолета.

17. Зачеты по теории (могут проводиться как в устной форме, так и в виде тестов).

18. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Теоретические занятия могут происходить как в форме отдельных лекций, бесед, так и во время тренировочных занятий в виде коротких сообщений и корректировок тренера по отношению к работе занимающихся.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки, подвижные игры;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка, 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. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

7. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

8. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

9. Совершенствование техники выполнения выстрела в стрельбе из пневматического оружия

10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

12. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

13. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

14.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

15.Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

16.Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

17.Практические стрельбы:

- на укороченных дистанциях, (периодически)

- по белому листу и мишени.

18.Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,

- выполнение упражнений по условиям соревнований,

- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

19. 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.

20.Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Таблица 16. Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа спортивной специализации свыше 3-х лет*

16 ч\нед. 832 часов

	Содержание	месяца												всего
		сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	1.Общая физическая подготовка(%)	13	13	13	13	12	12	13	13	12	12	12	12	150
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	16	191
3	3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	7	67**
4	4. Техническая подготовка (%)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	25	28	333
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	7		7	7					7	7		7	42
7	7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1					1					14		16
	Всего	74	66	73	73	59	66	66	66	72	72	72	73	832

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Примерный годовой план по видам подготовки группы спортивного совершенствования (1 г.о.)

1. Теоретические занятия

1. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных отделений, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.
2. Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования Всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР.
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: малокалиберной, пневматической (повторение), изучение новых моделей.
6. Характеристика, основные части пистолетов: малокалиберного, пневматического (повторение), изучение новых моделей.
7. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».
8. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.
9. Проверка и уточнение понимания терминов:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
10. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
11. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
12. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.
13. Саморегуляция –произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
14. Утомление и восстановительные мероприятия.
15. Самоконтроль, его цель, необходимость.
16. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
17. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений в стрельбе из винтовки, пистолета (повторение), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.
19. Правила финальных соревнований (общие положения)
20. Зачеты по теории (могут проводиться как в устной форме, так и в виде тестов).
21. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Теоретические занятия могут происходить как в форме отдельных лекций, бесед, так и во время тренировочных занятий в виде коротких сообщений и корректировок тренера по отношению к работе занимающихся.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки, подвижные игры;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка, велосипед, прогулки (самостоятельно).

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 винтовки и пневматической.

6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4.

7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 2.

8. Дальнейшие освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

9. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

10. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из пневматического пистолета.

11. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».

12. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

13. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

14. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

15. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

16. Практические стрельбы:

- на укороченных дистанциях, (периодически)
- по белому листу и мишени.

17. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

18. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

19. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

20. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

21. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Таблица 17. Примерное годовое распределения времени по часам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа совершенствования спортивного мастерства 1 г.о. *

ЭССМ 20ч\нед. 1040 часов

	Содержание	месяца												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	1.Общая физическая подготовка(%)	10	10	11	11	10	10	11	11	10	11	10	10	125
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	8	9	104**
4	4. Техническая подготовка (%)	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	73
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	53
7	7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
	Всего	88	86	87	88	85	86	88	87	86	88	85	86	1040

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок.

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Примерный годовой план по видам подготовки группы спортивного совершенствования (свыше года)

1. Теоретические занятия

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:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
10. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
11. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
12. Переключение и концентрация внимания; чувства или 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 учебно-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: из всех видов оружия (закрепление, повторение, изучение), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.
21. Зачеты по теории (могут проводиться как в устной форме, так и в виде тестов).
22. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Теоретические занятия могут происходить как в форме отдельных лекций, бесед, так и во время тренировочных занятий в виде коротких сообщений и корректировок тренера по отношению к работе занимающихся.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:
 - размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки, подвижные игры;
 - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;
 - ежедневная утренняя зарядка, 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».

2	2. Специальная физическая подготовка (%)	14	14	14	14	14	15	14	15	14	15	14	15	172
3	3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	11	11	137**
4	4. Техническая подготовка (%)	43	43	43	43	42	43	43	43	42	43	43	43	514
5	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	46
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	57
7	7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	46
	Всего	97	95	95	94	95	96	95	96	95	96	94	96	1144

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Примерный годовой план по видам подготовки группы этапа высшего спортивного мастерства

1. Теоретические занятия

1. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту.
2. Участие в международных встречах, 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 (во всех группах).
6. Координарование выполнения элементов техники выстрела: изготовление, 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:
 - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния),
 - приемы управления саморегуляцией,

- овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
 - ознакомление с комплексным методом саморегуляции.
9. Углубление знаний по вопросам:
- «самоконтроль», необходимость ведения дневника,
 - показатели общего состояния спортсмена,
 - 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 учебно-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 из всех видов оружия, обязанности судьи-стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора.
18. Зачеты по теории (могут проводиться как в устной форме, так и в виде тестов).
19. Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

Теоретические занятия могут происходить как в форме отдельных лекций, бесед, так и во время тренировочных занятий в виде коротких сообщений и корректировок тренера по отношению к работе занимающихся.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки, подвижные игры;
 - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;
 - ежедневная утренняя зарядка, велосипед, прогулки (самостоятельно).
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 техники выполнения выстрела по стрельбе из пневматического пистолета.

10. 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».
- 11.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
- 12.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
- 13.Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
- 14.Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
- 15.Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
- 16.Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
- 17.Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
- 18.Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.
19. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).
20. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
21. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
- 22.Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

Таблица 18. Примерное годовое распределения часов по видам спортивной подготовки на учебный период в группе этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше года)*
ЭВСМ - 24 ч\нед. 1248 часов

	Содержание	месяца												всего
		сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	1.Общая физическая подготовка(%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	12	10	10	12	10	10	10	10	11	10	10	10	125
3	3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	15	15	15	15	14	15	14	15	15	14	14	14	175*
4	4. Техническая подготовка (%)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
5	5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	6. Инструкторская и судейская практика (%)	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	62

7	7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	94
	Всего	10 6	10 4	10 4	10 6	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 3	10 3	1248

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок.

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий теоретическую подготовку представлен в таблице приложения № 4 к Программе.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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.

Особенности спортивной пулевой стрельбы:

Стереотипность действий.

По мере совершенствования навыков стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые могут закрепиться многократным повторением.

Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности.

После того как начинающий стрелок освоил изготовку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, сильно вредя его популярности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств.

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

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объеме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими.

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

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка. Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» и совершенствовании во всех видах подготовки

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы, предусматривают выполнение следующих требований:

- 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 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Данные требования могут осуществляться в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки отражены в таблице 12 и в приложениях к Программе № 5 и 6

Таблица 12. 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 одну стрелковую галерею)	штук	1
2.	Вертикальный велотренажер (на тренажерный зал)	штук	2
3.	Весы до 10 кг (на спортивное сооружение)	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г (на спортивное сооружение)	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг) (на спортивное сооружение)	комплект	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска (на спортивное сооружение)	комплект	1

7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см (на тренажерный зал)	штук	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см (на тренажерный зал)	штук	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см (на тренажерный зал)	штук	1
10.	Коврик гимнастический (на тренажерный зал)	штук	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия (на спортивное сооружение)	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (от 1,25 кг до 20 кг) (на тренажерный зал)	комплект	1
13.	Парта для бицепса (на тренажерный зал)	штук	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск (на спортивное сооружение)	штук	20
15.	Подставка для фиксированных гантелей (на тренажерный зал)	штук	1
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер) (на спортивное сооружение)	штук	1
17.	Секундомер (на спортивное сооружение)	штук	1
18.	Скамья для пресса (на спортивное сооружение)	штук	1
19.	Скамья олимпийская (на спортивное сооружение)	штук	1
20.	Скамья универсальная (на спортивное сооружение)	штук	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части) (на одну стрелковую галерею)	штук	1
22.	Стабилоплатформа (на тренажерный зал)	штук	2
23.	Станок для отстрела оружия и патронов (на спортивное сооружение)	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия» (на тренажерный зал)	штук	1
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение» (на тренажерный зал)	штук	1
26.	Тренажер «Отводящие ног» (на тренажерный зал)	штук	1
27.	Тренажер «Приводящие ног» (на тренажерный зал)	штук	1
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя» (на тренажерный зал)	штук	1
29.	Тренажер «Эллиптический» (на тренажерный зал)	штук	2
30.	Тренажер для жима ногами (на тренажерный зал)	штук	1
31.	Шведская стенка (на тренажерный зал)	штук	2
32.	Штангенциркуль (на тренажерный зал)	штук	1
Для тира 10 м для стрельбы из пневматического оружия			
33.	Столик стрелковый	штук	1
34.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
35.	Труба зрительная	штук	1
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета (на одно стрелковое место в тире)	штук	1
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1
Для тира 10 м для стрельбы из пневматического оружия для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание, «движущаяся мишень»			

39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка (на одно стрелковое место)	штук	1
Для тира 25 м для стрельбы из малокалиберного оружия, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка (на одно стрелковое место)	штук	1
41.	Столик стрелковый	штук	1
42.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	штук	1
44.	Труба зрительная	штук	1
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1
Для тира 50 м для стрельбы из малокалиберного оружия, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	штук	1
47.	Столик стрелковый	штук	1
48.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
49.	Труба зрительная	штук	1
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	штук	1
51.	Флажок для открытого тира	штук	2
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками происходит на основании подпункта 13.2 ФССП № 939 от 09.11.2022г.

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)²,

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей периодическое прохождение курсов повышения квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Подзаконные акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба». Утв. Приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 939 (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71371)
3. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Утв. Приказом Минспорта от 03.08.2022г. № 634 (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795)
4. Правила спорта «Пулевая стрельба». Утв. приказом Министерства спорта РФ № 1137 от 29.12.2017г , с изменениями и дополнениями №56 от 26.01.2023г.

Список литературы:

1. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005, под ред. А.А. Насоновой. – 204 с.
2. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.
4. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.-196 стр.
5. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, В.А.Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-260стр.
6. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.-320стр.
- 7.Юрьев А.А. https://shooting-ua.com/books/book_111.htm?ysclid=leyt4c3urf360839384#%D0%9E%D1%82_%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0

Перечень ресурсов интернет

1. Стрелковый союз России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shooting-russia.ru>
2. Стрелковый союз Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shooting-ua.com>
3. Меткий стрелок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.strelok.info>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба»,

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)*

№ 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	1 год обучения	До трех лет	Свыше трех лет	1 год обучения	Свыше 2-х лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7	12	13	16	20	22	24
		Наполняемость групп (человек)							
		8		6			2		1
1.	Общая физическая подготовка	123	109	131	149	150	125	172	120
2.	Специальная физическая подготовка	87	91	187	216	191	156	172	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7**	25**	20**	67**	104**	137**	175**
4.	Техническая подготовка	46	98	218	237	333	468	514	600
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	47	55	25	20	33	73	46	72
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	25	20	42	53	57	62
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	4	13	14	16	62	46	94

Общее количество часов в год	312	364	624	676	832	1040	1144	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

*Тренер имеет право рассчитывать самостоятельно соотношения видов спортивной подготовки на каждую прикрепленную к нему группу, но в зоне нагрузок (часов), отраженных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по «пулевой стрельбе». Отработанные часы за месяц по видам подготовки могут изменяться в зависимости количества тренировок

** Количество часов, отработанных в зоне соревновательной нагрузки (участие в спортивных соревнованиях), зависит от участия спортсменов группы в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба»

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: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
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»

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. Что такое допинг? - лекция 2. Исторический обзор проблемы допинга – лекция 3. «Ценности спорта – честная игра» - беседа 4. Мотивация нарушения антидопинговых правил - беседа 5. Нормативно-правовая база антидопинговой работы - лекция 6. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» ТИ) - лекция 7. Антидопинговая викторина «Играй честно» 8. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1: https://newrusada.triagonal.net с получением сертификата 9. Работа с родителями: "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" (Родительское собрание). 10. Последствия допинга для здоровья - беседа 11. Допинг и спортивная медицина - лекция 12. Психологические и имиджевые последствия допинга - лекция 13. Допинг и зависимое поведение - лекция 14. Опасность допинга в пулевой стрельбе - беседа 15. Организация антидопинговой работы - лекция 16. Процедура допинг-контроля - лекция	В течении года	<p>Лекции включатся в теоретическую часть подготовки спортсмена, сходят в состав тренировочных часов, длительность до 15 мин.</p> <p>Во время проведения занятий рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь.</p> <p>Прохождение онлайн-курса—это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>

	<p>17.Наказания за нарушение антидопинговых правил - лекция</p> <p>18.Профилактика допинга - лекция</p> <p>19.Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности - лекция</p>		
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1.Ценности спорта – честная игра» - беседа</p> <p>2.Мотивация нарушения антидопинговых правил - беседа</p> <p>3.Нормативно-правовая база антидопинговой работы- лекция</p> <p>4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» ТИ)-лекция</p> <p>5. Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1: https://newrusada.triagonal.net с получением сертификата</p> <p>7. Работа с родителями : "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" (Родительское собрание).</p> <p>8.Последствия допинга для здоровья - беседа</p> <p>9.Допинг и спортивная медицина - лекция</p> <p>10.Психологические и имиджевые последствия допинга-лекция</p> <p>11.Допинг и зависимое поведение - лекция</p> <p>12.Опасность допинга в пулевой стрельбе - лекция</p> <p>13.Организация антидопинговой работы - лекция</p> <p>14.Процедура допинг-контроля - лекция</p> <p>15.Наказания за нарушение антидопинговых правил - лекция</p> <p>16.Профилактика допинга-беседа</p> <p>17.Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности – лекция</p>	<p>В течении года</p>	<p>Лекции включатся в теоретическую часть подготовки спортсмена, сходят в состав тренировочных часов, длительность до 15 мин.</p> <p>Во время проведения занятий рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь.</p> <p>Прохождение онлайн-курса–это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация нарушения антидопинговых правил - лекция 2. Нормативно-правовая база антидопинговой работы - лекция 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» ТИ) 4. Антидопинговая викторина «Играй честно» 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1: https://newrusada.triagonal.net с получением сертификата 6. Работа с родителями : "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" (Родительское собрание). 7. Последствия допинга для здоровья - беседа 8. Допинг и спортивная медицина-лекция 9. Психологические и имиджевые последствия допинга-лекция 10. Допинг и зависимое поведение - лекция 11. Опасность допинга в пулевой стрельбе лекция 12. Организация антидопинговой работы - лекция 13. Процедура допинг-контроля-лекция 14. Наказания за нарушение антидопинговых правил-лекция 15. Профилактика допинга-беседа 16. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности-лекция 	<p>В течении года</p>	<p>Лекции включатся в теоретическую часть подготовки спортсмена, сходят в состав тренировочных часов, длительность до 15 мин.</p> <p>Во время проведения занятий рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь.</p> <p>Прохождение онлайн-курса—это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/...</p>
--	---	-----------------------	--

Прохождение онлайн -курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн -образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн -курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн -образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн -курс.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

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 совершенствования 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.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ неотренированность			
	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 спортивног	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

о мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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.
	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
--	--	--	--

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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 перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
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	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет

	подключения стрелкового компьютерного тренажера										
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	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру: «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	120 000 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	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
11.	Мишени	штук	на обучающегося	1600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»											
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	280 000	3	160 000	4	80 000
13.	Патроны (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	12000	-	36000	-	48000	-	60000	-
14.	Мишени	штук	на обучающегося	1200	-	3600	-	4800	-	6000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»											

15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
16.	Патроны (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
17.	Мишени	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-	3 200	-	4000	-

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		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	1
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники- антифоны	пар	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 обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2