

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Липецкой области
«Спортивная школа олимпийского резерва»
имени Александра Митрофановича Никулина**

Принято на заседании педагогического совета
ГБУ ДО ЛО СШОР
им. А.М. Никулина
протокол №2
от «14» апреля 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
ГБУ ДО ЛО СШОР
им. А. М. Никулина

№42 о.д. «17»апреля 2023 г.

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

Программа
разработана на основе «Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «пулевая стрельба».
(Утверждён приказом Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 939)

С. Конь – Колодезь.

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»	7
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	26
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	30
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2.	Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»	32
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень	

спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Пулевая стрельба»	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	53
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	61
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»	60
6.1. Материально-технические условия	61
6.2. Кадровые условия	69
6.3. Информационно-методические условия	69

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: ПП, ВП, МВ, МП, ВП/ДМ 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 2022 года № 939 (далее – ФССП).

Вид спорта «пулевая стрельба» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС) под номером - кодом -044 000 1 6 1 1 Я.

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

Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин
Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин

Дисциплины	Номер-код
Пулевая стрельба	044 000 1 6 1 1 Я
ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	044 001 1 8 1 1 Я
ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044 002 1 8 1 1 Я
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044 003 1 6 1 1 Я
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044 004 1 6 1 1 Я
ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная	044 005 1 6 1 1 Я
ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 006 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся	044 007 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20),	044 008 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30),	044 009 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара	044 020 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044 010 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 011 1 8 1 1 Я
МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора	044 012 1 8 1 1 Я
МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа	044 013 1 8 1 1 Я
МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа	044 014 1 8 1 1 Я
МВ-3x20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3x20), три	044 015 1 6 1 1 Я
МВ-3x40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3x40), три	044 016 1 6 1 1 Я
МВ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, пара смешанная, лежа	044 021 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, движущаяся мишень, пара	044 024 1 8 1 1 Я
МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов),	044 017 1 8 1 1 Я
МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека x 60	044 018 1 8 1 1 Я
МВ-360, три положения - командные соревнования (3 человека x 120	044 019 1 8 1 1 Я

МВ/ДМ-40, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20),	044 021 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20),	044 022 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30),	044 023 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044 024 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044 025 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 026 1 8 1 1 Я
ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора	044 037 1 8 1 1 Я
ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	044 038 1 8 1 1 Я
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044 039 1 6 1 1 Я
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044 040 1 6 1 1 Я
ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная	044 041 1 6 1 1 Я
ПП-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044 042 1 8 1 1 Я
ПП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 043 1 8 1 1 Я
МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов,	044 044 1 8 1 1 Я
МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов,	044 045 1 8 1 1 Я
МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов,	044 046 1 8 1 1 Я
МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов,	044 047 1 8 1 1 Я
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов	044 048 1 8 1 1 Я
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов	044 049 1 8 1 1 Я
МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов	044 050 1 8 1 1 Я
МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное	044 027 1 8 1 1 Я
МП-90, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов),	044 051 1 8 1 1 Я
МП-90С, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов)	044 052 1 8 1 1 Я
МП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 053 1 8 1 1 Я
МП-180М, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 055 1 8 1 1 Я
МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов	044 056 1 8 1 1 Я
МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов	044 057 1 8 1 1 Я
МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов	044 058 1 8 1 1 Я
МПП-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная	044 028 1 8 1 1 Я
МПП-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60	044 059 1 8 1 1 Я
МПП-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044 060 1 8 1 1 Я
МПП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 061 1 8 1 1 Я
КП-60, крупнокалиберный пистолет или револьвер, 25 м, 60 выстрелов	044 062 1 8 1 1 Я
КП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 063 1 8 1 1 Я

Программа разработана в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва» имени Александра Митрофановича Никулина (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденная приказом Минспорта России от 07.12.2022 г. № 1159 и методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» от 06.02. 2023 г, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. На этом этапе спортсмен достигает определенного уровня тренированности, выполнение массового разряда с Люношеского спортивного разряда и выше.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической

подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. На этом этапе спортсмен достигает уровня более высоких результатов, выполнение разрядов с 3 спортивного разряда до кандидата в мастера спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. На этом этапе спортсмен достигает более высоких результатов, выполнение норматива мастера спорта России.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. На этом этапе спортсмен совершенствует свое мастерство и достигает более высоких результатов, выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Уровень подготовленности по каждому этапу определяется в соответствии с требованиями по спортивной подготовке на конец учебного года.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пулевая стрельба - один из олимпийских видов спорта, который приносит медали на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях. Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического, малокалиберного и крупнокалиберного.

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

Сейчас все крупнейшие международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

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

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнований используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид оружия и число выстрелов (например: «50 м. Произвольная винтовка. 3x40 выстрелов»).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия; ВП - винтовка пневматическая; МВ - малокалиберная винтовка; КВ - стандартная крупнокалиберная винтовка; КПВ - произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП - пневматический пистолет; МП - малокалиберный пистолет; КП - крупнокалиберный пистолет или револьвер центрального боя, а цифры - порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Виды стрельбы

Стрельба из винтовки

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по типу: пневматические (калибр - 4,5 мм), малокалиберные (калибр - 5,6 мм) и крупнокалиберные (калибр - от 6,5мм до - 7.62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупнокалиберных стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 300 метров.

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

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

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подложен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги - на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть

левой руки, удерживающей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной чашечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается.

Для подготовки к выполнению упражнения и пробные выстрелы спортсменам предоставляется 15 мин.

Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок.

Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба из пистолета

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

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке.

В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 ° к направлению стрельбы.

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

Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется время для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба по движущейся мишени

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

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

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

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2. Этапы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость минимальная (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

**максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта*

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно- тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному

Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	14	14	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	312	624	728	728	728	1040	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия) в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга

предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно- тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице

Таблица 4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

№ 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 спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие борца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке стрелка, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в

том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	3	4	4	4	4
Отборочные	-	-	2	4	5	2
Основные	-	2	2	2	2	3

Работа по индивидуальным планам. 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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное

время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
			1год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	12		14			20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3		3			4	4-8 (суммарно при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день)
		Наполняемость групп (человек)									
		8			6					2	1
1.	Общая физическая подготовка	82	106	150		131			156	125	
2.	Специальная физическая подготовка	70	63	187		168			156	125	
3.	Спортивные соревнования	-	9	19		58			104	175	
4.	Техническая подготовка	29	78	218		291			468	624	
5.	Тактическая подготовка	17	17	7		9			12	12	
6.	Теоретическая подготовка	15	15	6		10			20	25	
7.	Психологическая подготовка	15	15	6		10			20	25	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6		9			30	40	
9.	Инструкторская практика	-	-	9		16			26	31	
10.	Судейская практика	-	-	10		20			26	31	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3		3			10	15	
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3		3			12	20	
Общее количество часов в год		234	312	624		728			1040	1248	

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	В течение года

		иммунитета).	
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, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в

среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Участие 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».

Таблица 9. 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	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p>	<p>январь</p> <p>май</p>	<p>Прохождение онлайн курса по желанию.</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p>	<p>январь</p> <p>май</p>	<p>Прохождение онлайн курса обязательно для членов сборной команды региона.</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ»</p>	<p>Январь</p> <p>По согласованию</p>	<p>Прохождение онлайн курса обязательно</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации</p>

2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Дзюдо, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Таблица 10. План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Практическая деятельность	Срок
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оказывать помощь тренерам с младшими группами или со сверстниками в проведении соревнований или контрольных стрельб. Изучать правила пулевой стрельбы	В течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Принимать участие в соревнованиях школы в качестве судьи. Изучать правила пулевой стрельбы. Делиться опытом соревновательной борьбы	В соответствии с календарным планом
Этап высшего спортивного мастерства	Принимать участие в соревнованиях школы и областных соревнованиях в качестве судьи. Изучать и знать правила пулевой стрельбы. Делиться опытом соревновательной борьбы	В соответствии с календарным планом

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по пулевой стрельбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и

соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

мастерства	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « 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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Применение восстановительных средств

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки,

- периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно-тренировочного процесса;
 - планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
 - двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
 - рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
 - условия для тренировки;
 - условия для отдыха;
 - рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями пулевой стрельбой;
 - постоянное время тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
 - недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;
 - учет индивидуальных особенностей стрелков и другие.

При проведении тренировочных занятий со стрелками следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером и товарищами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью дзюдоистов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного

утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения.

3. Система контроля

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

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

3.1.1. 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 (третий спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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 межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (мастер спорта России), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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 всероссийского уровня;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

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

Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	

			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготровки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготровки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба».

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

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

Тесты для теоретической подготовки

1. Какой калибр имеет спортивное малокалиберное оружие?
 - а. 7.62 мм б. 5,6мм в. 4.5 мм.
2. По мишени какого номера выполняют упражнения из спортивной пневматической винтовки?
 - а. №4 б. №7 в. №8
3. В каком году проходили олимпийские игры в Москве?
 - а. 1980 б. 2014 в. 1930
4. Кто был первым советским олимпийским чемпионом?
 - а. Артем Хаджибеков б. Анатолий Богданов в. Борис Кокорев
5. Вес малокалиберной винтовки не должен превышать?
 - а. 6кг б. 5,5 кг в. 8кг.
6. Время на подготовку и пробные выстрелы в упражнениях ВП-20, ВП-30, ВП-40?
 - а. 30мин. б. 15мин. в. 20мин
7. Время на зачетные выстрелы в упражнении ПП-40 по бумажным мишеням?
 - а. 50мин б. 1 час 30мин в. 60 минут
8. После подачи какой команды спортсмен может начинать стрельбу?
 - а. «ОГОНЬ» б. «ЗАРЯЖАЙ» в. «СТАРТ»
9. Натяжение спуска у пневматического пистолета?

а. 500 гр. б. 1000 гр. в. 1,5 кг.

10. Максимальный вес стандартного спортивного малокалиберного пистолета?

а. 1000 гр. б. 1400 гр. в. 1500 гр.

11. Сколько упражнений в пулевой стрельбе входит в программу олимпийских игр?

а. 12 б. 15 в. 10

12. Если выстрел произошел до команды СТАРТ?

а. судья засчитывает промах. б. судья не учитывает этот выстрел в. судья дисквалифицирует спортсмена.

13. Время на зачетные выстрелы в упражнении МВ-3Х20 по бумажным мишеням ?

а. 1 час 30 мин. б. 1 час в. 1 час 45 мин.

14. Сколько пробных выстрелов дается спортсмену в винтовочных упражнениях?

а. 5 б. 10 в. не ограниченное количество.

15. Количество пробных мишеней в упражнениях ПП-40, ПП-60?

а. 2 б. 4 в. не ограниченное количество.

Ключ на вопросы:

1.Б	6.Б	11.В
2.В	7.В	12.А
3.А	8.В	13.В
4.Б	9.А	14.В
5.В	10.Б	15.Б

4. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

На первом занятии нужно дать общие сведения о пулевой стрельбе, рассказать о выдающихся стрелках, принесших славу нашей стране, чемпионах и рекордсменах Олимпийских Игр, мира и Европы.

Необходимо подчеркнуть, что главнейшими, определяющими успехи качества являются трудолюбие, ответственность, целеустремленность, настойчивость, способность управлять своими действиями и эмоциями, выдержка, высочайшая дисциплинированность.

Этими качествами могут обладать мужчины и женщины, юноши и девушки. Их возможности в достижении высоких результатов практически равны

Проявлять такие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Обычно такие люди в юности отлично и хорошо учатся, а позже легко справляются со своими служебными обязанностями. И вполне уместным будет добавление: «Стрелки нашей школы, которыми мы гордимся, радуют нас не только своими спортивными достижениями, но и успехами в учебе».

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств -

дисциплинированность необходимы стрелку-спортсмену не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять. Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение. Необходимо привести два-три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу. Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. Травматизм в стрелковом спорте страшен по своим последствиям.

На первом занятии следует назвать два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Винтовка должна быть с открытым затвором, а пистолет – со спущенным курком».

Следует показать винтовку и открытый затвор, пистолет и спущенный курок. Оружие должно быть заранее приготовлено к показу, зачехлено чтобы не привлекать внимание до времени. Закончить занятие следует изложением требований к занимающимся:

дисциплинированность, умение слушать объяснения, не отвлекаясь, не разговаривать о постороннем, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать без уважительных причин тренировки (каждый пропуск должен быть оправдан предъявлением справки от врача или записки от родителей). Эти правила должен каждый тренер знать, объяснять и спрашивать с занимающегося.

ПРАВИЛА

безопасного обращения с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях на спортивно - стрелковых объектах.

- 1. Взяв в руки оружие, убедись, что оно разряжено.**
- 2. Использование оружия на объекте может быть только после инструктажа.**
- 3. Вне линии огня оружие всегда должно быть разряжено.**
- 4. Перед началом стрельбы убедитесь, что оружие вычищено.**
- 5. Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и по команде.**
- 6. На линии огня оружие направлено только в сторону мишеней.**
- 7. В стрельбе необходим постоянный контроль оружия и патронов**
- 8. При остановке стрельбы - оружие немедленно разряжается.**
- 9. Чистка оружия проводится в специальных для этого местах.**
- 10. По окончании стрельбы убедитесь в отсутствии патрона или гильзы в патроннике.**
- 11. Всегда обращайтесь к ответственному лицу, если вы не уверены в своих действиях.**

ЗАПРЕЩЕНО:

- 1.Заряжать оружие вне линии огня.**
- 2.Начинать стрельбу без команды.**
- 3.Покидать линию огня, не разрядив оружие.**
- 4.Вести огонь из неисправного оружия или патронами с видимым дефектом**
- 5.Выбрасывать неиспользованные или дефективные патроны в мусорный ящик.**
- 6.Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.**
- 7.При осечке разряжать оружие менее чем через 3 – 4 секунды.**

Практические занятия

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

2.СФП: Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц участвующих в удержании оружия и равновесия спортсмена.

3.Техническая подготовка:

-Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

-Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

-Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

-Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

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

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

-Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

-«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном).

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

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

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

-Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

4.Психологическая подготовка

-Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

-Участие мероприятиях приближенных к соревнованиям (финалы упражнений с комментариями судьи)

-аутогенная тренировка.

5.Участие в соревнованиях: Спортсмен непосредственно принимает участие в официальных соревнованиях ЕКП России или КП Липецкой области выполняя упражнения программы соревнований.

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

4.1.1. Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки - задачи обучения:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, о возникновении и развитии стрелкового спорта в России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, с диоптрическим прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении стрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение», овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела, понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»:
- в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №7;

- в группах пистолетчиков - по мишеням: «белый лист» и № 4, № 9, а также по мишеням: «белый лист» и №5 (подъем руки по сигналу);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнений МВ-20, ВП-20, ВП-30, ПП-20, ПП-30 в соответствии с правилами соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение норматива 3 разряда;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); 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,
 - подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,
 - прицеливание с диоптрическим 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.
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. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).

15. 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.

16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

**Таблица № 16. План-график распределения часов
в группах начальной подготовки до года**

Годовой план для групп этапа начальной подготовки 1 год.
(примерное распределение программного материала)

Кол-во тренировочных занятий (дней) 3 в неделю,
(часов) 4,5 часа в неделю

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	1. Кол-во тренировок, часов	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
		19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	234
2	2. Общая физическая подготовка час	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82/ 35%
3	3. Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	70/ 30%
4	4. Участие в соревнованиях													
5	5. Техническая подготовка	2.5	2,5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	29/ 12%
6	6. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3.5	4	4	3.5	4	4	4	4	4	4	4	47/ 20%
7	7. Инструкторская и судейская практика													
8	8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1.5			1.5						1.5	1.5	6/3%

**Таблица № 17. План-график распределения часов
в группах начальной подготовки свыше года**

Годовой план для групп этапа начальной подготовки 2-3год. (примерное распределение программного материала)															
Кол-во тренировочных занятий (дней) 3 в неделю, (часов) 6 часов в неделю.															
№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1	1. Кол-во тренировок, часов.	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	13 26	156 312
2	2. Общая физическая подготовка час.	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	106/ 34%
3	3. Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	63/ 20%	
4	4. Участие в соревнованиях		1	1	2		1	1		1	1		1	9/3%	
5	5. Техническая подготовка	7	6	7	6	6	7	7	6	6	7	6	7	78/ 25%	
6	6. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47/ 15%	
7	7. Инструкторская и судейская практика														
8	8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	1		2			2			2		9/3%	

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный этап задачи - обучения:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья;

- о причинах и целях развития пулевой стрельбы в России;

- о движениях: «Готов к труду и обороне»,

Ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой

Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы, о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом

спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;

- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о

пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);

- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела - формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);
- формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов(развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений

- из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 3 и 2 - ого разрядов (первый год обучения), 1-го разряда, 1-го разряда «подтвердить» и достичь уровня КМС к концу этапа;
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
 - развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
 - ознакомление с понятиями: свойства внимания, объем и распределение, законы распределения внимания;
 - воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера;
 - чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);
 - ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», восстановительные мероприятия;
 - ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
 - сердечно-сосудистая система, кровообращение дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Практические занятия

- 1.Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); 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
 - 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 выстрелов из пневматического пистолета;
 - 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
- 6.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

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

8.Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и «совмещение».

9.Расчет и внесение поправок между сериями.

10.Контроль спортивной подготовленности:

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

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

Таблица18. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет. (примерное распределение программного материала)														
Кол-во тренировочных занятий (дней) 4 в неделю, (часов) 12 часов в неделю.														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	1. Кол-во тренировок, часов.	17 52	17 52	18 52	17 52	17 52	17 52	18 52	18 52	17 52	18 52	17 52	17 52	208 624
2	2. Общая физическая подготовка час.	12	12	13	12	13	12	13	13	12	13	12	13	150/ 24%
3	3. Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	15	15	16	16	15	16	15	15	187/ 30%
4	4. Участие в соревнованиях		2	2	3		4			2	2	2	2	19/3%
5	5. Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	19	19	18	18	18	18	218/ 35%
6	6. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	19/ 3%
7	7. Инструкторская и судейская практика	2	2		2	2	2	2		3	1	1	2	19/3%
8	8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1		2			2	1		2	1	12/2%

Таблица19. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

**Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет.
(примерное распределение программного материала)**

Кол-во тренировочных занятий (дней) 5 в неделю, (часов) 14 часов в неделю.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	1. Кол-во тренировок, часов.	21 60	22 61	22 61	22 61	21 60	22 61	22 61	22 61	21 60	22 61	21 60	22 61	260 728
2	2. Общая физическая подготовка час.	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	131/ 18%
3	3. Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168/ 23%
4	4. Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	58/8%
5	5. Техническая подготовка	24	25	24	24	24	24	24	24	24	25	24	25	291/ 40%
6	6. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	29/ 4%
7	7. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36/5%
8	8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		2	1	2	1	2	2	1		1	2	15/2%

4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства - задачи обучения:

- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СШОР, УОР, ЦСП;
- о развитии пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования определённого уровня;
- об организации государственного руководства физической культурой и спортом, в общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту;
- об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня;
- о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической

подготовленности стрелков;

- совершенствование специальных качеств:

силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;

- усвоение сведений о прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических;

- осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль;

- об окклюзии – поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия;

- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;

- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений, как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия

избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне КМС;

- КМС подтв. (первый год обучения), МС (второй год обучения, желательно), МС подтверждение (третий год обучения);

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- совершенствование автономной работы указательного пальца;

- овладение альтернативными способами управления спуском;

- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;

- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»;

- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива МС; см. по годам обучения таб. № 1;
- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства;
- о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их;
- о чувствах или эмоциях, о простейших приемах саморегуляции;
- о темпераменте, характере, самовоспитании;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена;
- ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренером;
- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния;
- приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции;
- овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; - совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;
- ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера (третий год обучения);
- проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера;
- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

Для повышения профессионального мастерства в избранном виде спорта (пулевая стрельба), необходимы определённые навыки в лёгкой атлетике, гимнастике, лыжном спорте и тд.

Особое место отводится общеразвивающим упражнениям, состоящим из несложных, элементарных движений тела и его частей.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, используются для физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма. Различные сочетания всевозможных действий телом и его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов (гимнастическая палка, гантели, обруч), смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений.

Практические занятия

- 1.Общезфизическая подготовка: выполнение упражнений общезфизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипедные и пешие 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 винтовки.
- 6.Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4, из пневматического пистолета по мишени №9.
- 7.Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
- 8.Дальнейшие освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
- 9.Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела.
10. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы.
- 11.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
- 12.Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») и выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
- 13.Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
- 14.Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

15. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.

16. Освоение техники выполнения выстрелов в финале.

17. Контроль спортивной подготовленности:

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

18. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок;

- сообщение 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 20. План-график распределения часов в группах этапа совершенствования спортивного мастерства.

Годовой план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства. (примерное распределение программного материала)															
Кол-во тренировочных занятий (дней) 5 в неделю, (часов) 20 часов в неделю.															
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1	1. Кол-во тренировок, часов.	22 87	21 86	22 87	22 87	21 86	22 87	22 87	22 87	21 86	22 87	22 87	21 86	22 86	260 1040
2	2. Общая физическая подготовка час.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156/ 15%
3	3. Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156/ 15%
4	4. Участие в соревнованиях	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	9	8	104/ 10%	
5	5. Техническая подготовка	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468/ 45%	
6	6. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	52/ 5%	
7	7. Инструкторская и судейская практика	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	52/5%	
8	8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	52/5%	

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки.
2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.
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.

Рекомендации по психологической подготовке.

1. Идеомоторные (психологические) представления - один из видов мысленных упражнений для стрелков.

Процессы, которые в виде мысленных представлений, то есть в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторике - в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов.

Обучение идеомоторному методу следует строить на основе дидактических принципов: наглядности, доступности, последовательности.

Успешность овладения мышечными представлениями зависит от умения тренера создать предельно точные «образы» элементов техники выполнения выстрела. Рассказывая, какие движения должен выполнять стрелок, объясняя, из каких частей состоят они, какова их последовательность, нужно показать (продемонстрировать) эти движения в медленном темпе несколько раз. После проверки по вопросам, точно ли понято объяснение, можно начать разучивание отдельных движений. Каждый стрелок должен научиться самостоятельно контролировать точность выполнения своих движений, а разучив их, объединить в действие - «выстрел». Постоянное напоминание о необходимости мысленно видеть и чувствовать это действие должно постепенно подвести обучаемых к способности мысленно представить и выполнить «выстрел», не беря оружие в руки.

Одним из условий успешности овладения мысленными упражнениями является высокая степень концентрации внимания на выполняемом элементе при отвлечении от всего остального. Чем выше, полнее сосредоточенность, тем точнее представления о разучиваемом движении, выше результат их использования в процессе подготовки спортсмена. При разучивании следует обязательно мысленно представлять движение в своем исполнении.

Постепенно эти представления становятся предельно точными, отчетливыми.

2. Аутогенная тренировка стрелка спортсмена-важный элемент настройки на спокойную работу.

3. Тренировка финалов играет важную роль для укрепления уверенности на соревнованиях. И несет важнейшую психологическую нагрузку и тренировку необходимых навыков.

Таблица 21. План-график распределения часов в группах этапа высшего спортивного мастерства.

<p>Годовой план для групп этапа высшего спортивного мастерства.</p>
<p>(примерное распределение программного материала)</p>
<p>Кол-во тренировочных занятий (дней) 6 в неделю, (часов) 24 часа в неделю.</p>

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1	1. Кол-во тренировок, часов.	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	26 10 4	104	312 1248
2	2. Общая физическая подготовка час.	11	11	10	11	11	10	10	10	10	10	11	10	10	125/ 10%
3	3. Специальная физическая подготовка	10	10	11	10	10	10	11	11	10	10	11	11	11	125/ 10%
4	4. Участие в соревнованиях	15	14	15	15	14	15	15	15	14	14	15	14	14	175/ 14%
5	5. Техническая подготовка	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624/ 50%
6	6. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	6	62/ 5%
7	7. Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	62/5%
8	8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	75/6%

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке стрелка. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих стрелков необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и психологическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями стрелков, просматривать видеоматериал по пулевой стрельбе и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Стрелок, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 22. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Количество часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до двух лет обучения/ с третьего года обучения:	$\approx 15/20$	постоянно	
	История возникновения вида спорта пулевая стрельба и его развитие	$\approx 1/2$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 1/1$	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	$\approx 1/1$	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	$\approx 1/1$	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	$\approx 1/2$	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	$\approx 4/6$	постоянно	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 2/4$	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	$\approx 1/1$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 2/2$	постоянно	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:	$\approx 6/12$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 0.5/1$	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	$\approx 0.5/1$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 0.5/1$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	$\approx 0.5/2$	постоянно	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 1/1$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 0.5/2$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 0.5/1$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 0.5/1$	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	$\approx 1/2$	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:	≈ 18		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 3	постоянно	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 4	постоянно	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 3	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	≈ 3	В течении года	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	≈ 3	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 25		

спортивного 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	≈ 5	В течении года	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	≈ 5	постоянно	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	≈ 5	В течении года	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	≈ 5	В течении года	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
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» относятся учет возраста занимающегося и этапа подготовки. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы у ГБУ ДО ЛО СШОР им. А. М. Никулина имеется:

- здание стрелкового комплекса на праве оперативного управления по адресу 399281, Липецкая область, Хлевенский район, село Конь-Колодезь, ул. Березовая аллея, д. 33;

На объектах имеется:

- мастерская, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- тир 10м, оборудованный механическими мишенными установками;
- тир 50м, оборудованный механическими мишенными установками;
- тир 25м, оборудованный механическими мишенными установками;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт.

ГБУ ДО ЛО СШОР им. А. М. Никулина обеспечена оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой.

Таблица 23. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	4
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на	1

		тренажерный зал	
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	10/25
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на	1

		тренажерный зал	
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	25
		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	25
		штук	
35.	Труба зрительная	на тир 10 м	20
		штук	
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	13
		штук	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	5
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	20
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	15
		штук	
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м	15
		штук	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	15
		штук	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	20
		штук	
44.	Труба зрительная	на тир 10 м	15
		штук	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м	16
		штук	
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	16
		штук	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	16
		штук	
49.	Труба зрительная	на тир 50 м	16
		штук	
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м	16
		штук	
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2
		штук	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	7
		штук	
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1
		штук	

Обеспечение спортивной экипировкой

Обучающиеся обеспечиваются спортивным инвентарем и передаваемым в индивидуальное пользование.

Таблица 24. 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	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО СШОР им. А.М. Никулина укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатного расписания. На отделении пулевая стрельба работают 19 штатных тренеров-преподавателей: 1 тренер-преподаватель имеет звание заслуженный тренер России, 16 тренеров-преподавателей высшей квалификационной категории, 2 без категории.

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 "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ДО ЛО СШОР им. А.М. Никулина планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Бурденко А.А. Спортивная стрельба влет. – М.: Воениздат, 1965.

5. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 1983.
 6. Блюм М.М., Шишкин И.Б. Охотничье ружье: Справочник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропром изд., 1987.
 7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М., Изд-во ДОСААФ, 1977.
 8. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1960.
 9. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. – М., РИО РГАФК, 1997.
 10. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М., Воениздат, 1979.
 11. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. – М., ФиС, 1976.
 12. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М., ФиС, 1967.
 13. Джгмадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
 14. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
 15. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИиС, 1967.
 16. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., РИО ГЦОЛИФКа, 1987.
 17. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., Изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
- 155
18. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.

19. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. – Минск, БТИФК, 1992.
20. Пономарев П.Д. Прикладная баллистика для стрелка. – М., Воениздат, 1939.
21. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
22. «Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и других физкультурно-спортивных организаций». – М.: Советский спорт, 2005.
23. Рачинский К.Е. Тренировка без патрона. – М., Журнал «Охотник» 1979, № 9.
24. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957.
25. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
26. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. - М.: ФиС, 1987.
27. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
28. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
29. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;

2. <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство;
3. <http://www.roc.ru> - Олимпийский комитет России;
4. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
5. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
6. <http://shooting-russia.ru/>