



**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15
им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

Принято
на общем
тренерском совете

№ 4 от 24.12.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РО «СШОР № 15
им. В.И. Алексеева»

Г.В. Бессонов

« » 202 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«пулевая стрельба»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №939)*

Срок реализации Программы:
4 года

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Инструктор-методист
Кузьменко Т.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	4
1.1.	Дополнительная образовательная программа по пулевой стрельбе.....	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
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.....	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы в приложении №2...	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении №3.....	18
2.7.	План инструкторской и судебной практики.....	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3.	Система контроля.....	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной	

квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
4. Рабочая программа по пулевой стрельбе, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.....	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	28
4.2. Особенности осуществления спортивной подготовки «пулевой стрельбы».....	42
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.....	51
5.1. Материально-технические условия реализации программы.....	51
5.2. Кадровые условия реализации программы.....	60
5.3. Информационно-методические условия реализации программы...	60
Приложение 1.....	62
Приложение 2.....	64
Приложение 3.....	67
Приложение 4.....	70

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пулевой стрельбы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 939 (далее – ФССП).

Как вид спорта пулевая стрельба выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по пулевой стрельбе представлен в таблице №1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – пулевая стрельба
(номер - код – 0440001611Я)

Дисциплины	Номер-код
ВП-20 винтовка пневматическая, 20 выстрелов с упора	0440011811Я
ВП-30 винтовка пневматическая, 30 выстрелов лежа	0440021811Н
ВП-40 винтовка пневматическая, 40 выстрелов стоя	0440031611Я
ВП-60 винтовка пневматическая, 60 выстрелов стоя	0440041611Я
ВП-180, командные соревнования (3 человеках60 выстрелов)	0440061811Я
МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50м, 20 выстрелов с упора лежа	0440121811Я
МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50м, 30 выстрелов лежа	0440131811Я
МВ-60, винтовка малокалиберная, 50м, 60 выстрелов лежа	0440141811Я
МВ-3х20, винтовка малокалиберная, 50м, 60 выстрелов (3х20), три положения	0440151611Я
МВ-3х40, винтовка малокалиберная, 50м, 120 выстрелов (3х40), три положения	0440161611Я
МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека х 60	0440171811Я

выстрелов)	
МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	0440181811Я
МВ-360 три положения, командные соревнования (3 человека x 120 выстрелов)	0440191811Я
ПП-20, пистолет пневматический, 10м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	0440371811Я
ПП-30, пистолет пневматический, 10м, 30 выстрелов	0440381811Н
ПП-40, пистолет пневматический, 10м, 40 выстрелов	0440391611Я
ПП-60, пистолет пневматический, 10м, 60 выстрелов	0440401611Я
ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	0440421811Я
ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	0440431811Я
МП-20, стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень.	0440441811Я
МП-30, стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень.	0440451811Я
МП-30С, стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел.	0440461811Я
МП-30С, стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды на выстрел.	0440471811А
МП-60, стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, 25 м, 60 выстрелов (30+30).	0440481611Я
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды.	0440491611А
МП-60М, скорострельный малокалиберный пистолет. Дистанция 25м., 60 выстрелов по пяти мишеням (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд.	0440501811А
МП-90, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) неподвижная мишень.	0440511811Я
МП-90С, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) скоростная стрельба. 3 секунды на выстрел.	0440521811Я
МП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	0440531811Я

МП-180СС, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням	0440541811А
МП-180М, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд.	0440551811А
МПП-30, стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, 50 м, 30 выстрелов.	0440561811Я
МПП-40, стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, дистанция 50 м, 40 выстрелов.	0440571811А
МПП-60, стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, дистанция 50 м, 60 выстрелов.	0440581811А
МПП-30+30, стрельба из произвольного малокалиберного пистолета 50м. 60 выстрелов, пара смешанная.	0440591811Я
МПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	0440601811А
МПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	0440611811А

Стрельба из винтовок Винтовки, используемые при выполнении стрелковых упражнений, по своему типу подразделяются на пневматические (4.5 мм), малокалиберные (5.6 мм) и крупнокалиберные (7.62 мм). Главное общее требование, предъявляемое к винтовкам всех типов, заключается в том, что винтовки должны быть однозарядными

(кроме крупнокалиберных стандартных, которые могут иметь магазин).
Расстояние до мишени - от 10 до 300 метров.

Содержание упражнений:

ВП-20 - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м. Положение - с упора лежа 20 выстрелов.

ВП-30 - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м. Положение - лежа, 30 выстрелов.

ВП-40: Пневматическая винтовка. 40 выстрелов стоя. Время 1 час 15 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, женщины.

ВП-60: Пневматическая винтовка. Дистанция 10 м. Мишень №8. 60 выстрелов стоя. Время 1 час 45 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, мужчины.

ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов);

МВ-20 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м (25м). Положение - лежа с упора, 20 выстрелов.

МВ-30 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м (25м). Положение – лежа, 30 выстрелов.

МВ-60 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50м. Положение – лежа 60 выстрелов.

МВ-3х20 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50м. Положение - лежа, стоя, с колена, 3х20 выстрелов. Олимпийское упражнение, женщины.

МВ-3х40: стрельба из малокалиберной винтовки. Дистанция 50м. Мишень № 7. Стрельба ведется в последовательности: 40 выстрелов лежа (1 час 00 мин.), 40 стоя (1 час 30 мин.), 40 с колена (1 час 15 мин.). В каждом из положений перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Победитель определяется по сумме очков, набранных в трех положениях. Олимпийское упражнение, мужчины.

МВ-180 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м. командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов), лежа.

МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов), три положения;

МВ-360, три положения – командные соревнования (3 человека х 120 выстрелов).

Стрельба из пистолетов

Пистолеты, используемые при выполнении стрелковых упражнений, по своему типу подразделяются на пневматический (4.5 мм), малокалиберный (5.6 мм) и крупнокалиберный (револьвер, 7.62 мм).

Содержание упражнений:

ПП-20: стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 20 выстрелов с упора.

ПП-30: стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 30 выстрелов.

ПП-40: стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 40 выстрелов. Олимпийское упражнение, женщины.

ПП-60: стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 60 выстрелов. Время 1 час 45 мин. Перед началом выполнения зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, мужчины.

ПП-120: командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)

ПП-180: командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)

МП-20: стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень.

МП-30: стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень.

МП-30С: стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел.

МП-60: стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 60 выстрелов (30+30) Упражнение разделено на две части. Первая - 30 выстрелов - выполняется по неподвижной мишени №4, вторая - 30 выстрелов - по появляющейся мишени №5. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов в одну мишень. В первой половине каждая серия выполняется за 6 мин; во второй половине в каждой серии мишень появляется 5 раз на 3 секунды, в течение

которых стрелок производит один выстрел (паузы между появлениями мишени - 7 с). Сначала все участники выполняют первую половину упражнения, а затем вторую. Олимпийское упражнение, женщины.

МП-30СС: стандартный (спортивный) малокалиберный пистолет Дистанция 25 м. , 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды.

МП-60СС: пистолет малокалиберный стандартный, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды.

МП-60М: скорострельный малокалиберный пистолет. Дистанция 25 м., 60 выстрелов по пяти мишеням (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд.

МП-90: командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) неподвижная мишень.

МП-90С: командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) скоростная стрельба. 3 секунды на выстрел.

МП-180: командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов).

МП-180СС: командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням.

МП-180М: командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд.

МПП-30: стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, дистанция 50 м, 30 выстрелов.

МПП-30+30: стрельба из произвольного малокалиберного пистолета Дистанция 50м. 60 выстрелов, пара смешанная.

МПП-40: стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, дистанция 50 м, 40 выстрелов.

МПП-60: стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, дистанция 50 м, 60 выстрелов.

МПП-120: командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов.

МПП-180: командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов

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, а также создание условий для гармоничного физического и духовно – нравственного развития детей и подростков через приобщение их к занятиям пулевой стрельбы:

привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям по пулевой стрельбе (как мальчиков, так и девочек);

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

обучение основным техническим приёмам стрельбы;

развитие специальных физических качеств, присущих стрелку;

повышение уровня морально-волевых качеств;
 обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях:

силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной) ловкости скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;

изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;

формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;

совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Задачи программы:

Образовательные:

обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;

знакомство с историей создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;

основам судейства соревнований по стрельбе;

научить обучающихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии;

устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе;

метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений;

корректировать стрельбу и вносить поправки;

настраивать прицел;

обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку;

определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.

Развивающие:

закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении;

развитие глазомера, скорости, точности и координации движений;

развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия;

расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;

дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании;

развитие у обучающихся навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе;

научить обучающихся ориентироваться в сложной ситуации.

Воспитательные задачи:

военно-патриотическое воспитание;

воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;

воспитание коллективизма;

понимание здорового образа жизни;

воспитание навыков межличностного сотрудничества;

умение быть членом коллектива;

умение работать с партнёром и командой.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

укрепление здоровья;

улучшение физического развития;

приобретение разносторонней физической подготовленности;

привитие стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой;

воспитание черт спортивного характера;

овладение основами техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливания, управления спуском, дыхание;

приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

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

(из приложения №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», далее ФССП):

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

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

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься пулевой стрельбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Уровень спортивной квалификации должен соответствовать:

- период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

- период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)- спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не

ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(приложение №2 к ФССП);

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Формы проведения занятий могут быть очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть: индивидуальная, групповая.

Тип занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий: вводное занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнование, итоговое занятие, контрольное занятие.

Формой организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке пневматического оружия, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К обучающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Методы и методические приемы:

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Групповая - в виде тренировочных занятий;

индивидуальные уроки тренера-преподавателя с отдельными обучающимися;

инструкторско-методические занятия;

самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя

учебно-тренировочные мероприятия;

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия
(из приложения №3 к ФССП)

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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

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

спортивные соревнования:

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней учебно-спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице №5

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности (приложение №4 ФССП);

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований	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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

Таблица №6

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

(приложение № 5 к ФССП)

№ п/п	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		
1	Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
2	Специальная физическая подготовка(%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18

4	Техническая подготовка(%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (см.приложение из ФССП№2 смотреть выше)
(см. приложении № 1 в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее — программа).

2.5.Календарный план воспитательной работы (смотреть приложение №2).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см.приложении №3)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила пулевой стрельбы, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обучающимся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса 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
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной

работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования. Педагогические средства восстановления включают:

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

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

По итогам освоения дополнительной образовательной 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:

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 антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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»;

изучать антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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.

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

Таблица №7

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 1000м.	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 1мин)	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 во	не менее		не менее	
			20		22	

Таблица №8

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 1500м	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 1мин)	Количество раз	36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа	мин,с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя	мин,с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе- изготовке	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5	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 №9

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 2000м.	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
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	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	
			12	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин,с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин,с	не менее	
			10.0	7.0
2.4	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин,с	не менее	
			1.30	1.00

2.5	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30с., отдых не более 1мин.	Количество раз	не менее	
			10	
2.6	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Пръжки со скакалкой без остановки	Количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №10

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000м.	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
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	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-изготовке для стрельбы стоя	мин,с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин,с	не менее	
			10.0	
2.4	Удержание винтовки в позе-	мин,с	не менее	

	изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3мин.		8.0	
2.5	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин,с	не менее	
			8.0	
2.6	Удержание пистолета в позе-изготовке , 10 упражнений с перерывами не более 1мин	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»			

4.Рабочая программа по пулевой стрельбе

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

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях стрелковым спортом и другие. Тренер должен так планировать занятия по теории, чтобы они органически вписывались в общую систему подготовки. Наибольший объем этой работы падает на переходный и начало подготовительного периода. Тренер вместе со спортсменами делает анализ прошедшей подготовки, подводит итог выступлений в соревнованиях и составляет тренировочную программу на следующий сезон. Позднее читается курс запланированных лекций по основным вопросам программы. Одну и ту же тему для спортсменов разных годов обучения в СШОР нужно раскрывать по-разному. Например, в первый год тренер знакомит стрелков с общими сведениями о тренировке, в последующие – с методикой тренировки, биохимическими и физиологическими изменениями, происходящими в организме спортсмена, конкретными средствами и методами тренировки.

Перед тренировкой тренер, объясняя цели и задачи урока, сообщает особенности его и коротко рассказывает, что нужно сделать на занятии и чего он хочет добиться от спортсменов, дает научное обоснование тому или иному методу тренировки, заостряет внимание на каком-то техническом или тактическом приеме.

Во время урока в паузах тренер дает пояснения, обращает внимание спортсменов на конкретное техническое действие или на определенные закономерности метода тренировки. В заключение урока подводятся итоги. Особое внимание тренер должен уделять изучению правил техники безопасности (при обращении с оружием) с последующим принятием зачета по этому разделу. Кроме того, спортсмены должны самостоятельно изучать литературу по стрелковому спорту, знакомиться с современными научными разработками по технике и тактике стрелкового спорта. Изучение теории и методики тренировки позволит успешно использовать один из главных принципов обучения – принцип сознательности. Примерная Программа теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития пулевой стрельбы в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы техники в пулевой стрельбе.
- Методика выполнения выстрела. Баллистика.
- Планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
- Зачетные требования по теоретической подготовке.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка стрелка представляет собой процесс воспитания физических качеств. Каждый вид стрелкового спорта предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности спортсмена. Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности стрелка конкретизирует методические направления процесса физической подготовки стрелка.

В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности стрелка. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма стрелка. Процесс роста

спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного спортсмена. Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных стрелков. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки стрелка определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки. Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде стрелкового спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП). Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП).

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

«Построения и перестроения» ходьба в строю с изменением темпа в направлении движения. Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения, В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание рук и ног, поднимание туловища на отрывая ног от пола, "мост".

Упражнения для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опору. Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и

туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера.

Парные и групповые упражнения. Упражнения для ног и туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением упражняющихся. Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

Гимнастическая палка: движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мечами, эстафеты. Гантели (1-3 кг) мешочки с песком (5-10 кг). Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера. Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног, и о помощь рук (мужчины). Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба о различные движения руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий. Перекладина, брусья низкие и разновысокие, кольца. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, подъемы завесом и перемахи (мужчины), различные соскоки. Опорные прыжки (козел), наскоки с места и с разбега и соскоки, прыжки опорные через козла - согнув ноги, ноги врозь с различного разбега.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности (кроссы), смешанное передвижение /ходьба и бег/. Прыжки в длину, с места и с разбега. Метание гранаты, толкание ядра.

Плавание.

Плавание любым способом, проплывание дистанции от 25 до 1500 м.

Спортивные игры.

Баскетбол, теннис, футбол.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки стрелка:

а) повышение силы групп мышц и укрепление связочного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготровки с оружием;

б) формирование специальной выносливости — способности длительно сохранять позу изготровки с оружием, противостоять утомляющим воздействиям статических напряжений, связанных с ведением стрельбы;

в) развитие чувства мышечного контроля;

г) развитие специальных качеств: равновесия, координации, собранности, сосредоточенности и других, оказывающих влияние на овладение техникой стрельбы.

Успешность специальной физической подготовки полностью зависит от решения задач общей физической подготовки. Содержание и направленность специальной физической подготовки определяются профилем упражнения, характером выполняемых стрелком действий.

Тренировка мышц и связок, поддерживающих позу изготровки во время прицеливания, должна проходить преимущественно в позе изготровки.

С целью повышения нагрузки можно усложнять работу спортсмена: менять вес оружия, перемещать его центр тяжести, удлинять прицельную линию, увеличивать продолжительность тренировочного занятия, продлевать прицеливание при каждой прикладке и т.д.

Для развития других мышц существуют самые разнообразные средства. Так, для увеличения силы ног полезны приседания, лыжи, коньки, велосипед, походы, подвижные игры. Для мышц плечевого пояса — упражнения с преодолением собственного веса и с отягощениями, гантельная гимнастика, упражнения с облегченной штангой, эспандеры, эластичный жгут.

Упражнения

Широкий перечень рекомендуемых средств общефизического развития не должен создавать впечатления, что стрелок может заниматься чем угодно, когда угодно и сколько угодно.

Направленность общефизического развития, нацеливание на формирование тех или иных качеств, применяемые средства и методы зависят от периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Также ошибочно предполагать, что хорошее общефизическое развитие стрелка может компенсировать недостатки других сторон его подготовки.

Сила. Естественно предположить, что чем больше, физическая сила стрелка, тем легче ему удерживать оружие, тем более высоких результатов он может достичь. Однако опыт показывает, что спортивные достижения стрелка не находятся в прямой зависимости от его физического развития. Под влиянием многолетних длительных и систематических тренировочных нагрузок мышечно-связочный аппарат стрелка претерпевает изменения, приспособляясь к весу оружия. Сохранение изготровки в пределах привычного времени уже не вызывает у стрелка значительного утомления. Теперь и сильные, и слабые противостоят утомлению на равных, хотя более слабым, вероятно, понадобилось значительно больше времени для того, чтобы оружие перестало казаться тяжелым.

В стрелковом спорте мышечная деятельность носит своеобразный характер: стрелку не нужно развивать предельно возможных усилий, необходимо лишь, чтобы они были достаточными для удерживания оружия.

В работе стрелка с точки зрения применения физической силы можно выделить две стороны:

Пребывание в позе изготровки с оружием. Это действие требует от спортсмена проявления физической силы.

Уточнение наводки оружия и выжим спуска — действия, не требующие дополнительных физических усилий. На первый план выдвигается требование координации уже достигнутых усилий.

Несмотря на то, что стрелку не требуется большой физической силы, ее развитие — условие дальнейшего совершенствования. Рост результатов в стрельбе идет через повышение устойчивости оружия и развитие согласованности прицеливания и спуска. В основе устойчивости лежит способность стрелка длительно удерживать наведенное в цель оружие. Чем больше запасы физической силы, тем легче стрелку решить эту задачу.

Следует учитывать, что наращивание физической силы должно согласовываться с координацией мышечной деятельности.

Мышечная система очень чутко реагирует на влияние нагрузок. Стоит стрелку в перерыве между тренировками поиграть в баскетбол, футбол, бадминтон — на другой день каждая мышца его тела настойчиво напоминает о себе.

Техническая подготовка.

Основы техники выполнения выстрела.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы

– это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим.

Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

изготовка – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки-винтовочники должны знать:

пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

малокалиберные винтовки: малый калибр – 5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола порохowymi газами;

пневматические винтовки: калибр – 4,5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;

основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;

прицельные приспособления: прицелы и мушки;

открытый прицел-планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;

диоптрический прицел-основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;

достоинства и недостатки каждого из прицелов;

мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;

диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;

светофильтры, очки;

индивидуальная подгонка винтовки, отладка;

одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой, брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (руковица);

требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;

патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
 правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
 расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» («его цена») на прицеле винтовки определенной модели;
 понятия «устойчивость» и «район колебаний»;
 «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
 «ожидание» и встреча выстрела;
 сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него, для того чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
 координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».

Основопологающим условием изготовления «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течении 60-75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе в изготовке «лежа» необходимо уделить стабильно-однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела.

Требования, предъявляемое правилами соревнований, к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа».

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».

Изготовка с применением упора для обучения начинающих:

винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20-30см) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания; туловище- стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20о) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова лежит, упираясь щекой, на гребень

приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

При обучении начинающих стрельбе в положении «лежа» применяются два варианта изготовления с использованием упора. Они различаются тем, каково участие левой руки в изготовке.

Изготовка с применением ружейного ремня:

туловище-стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20о) к направлению стрельбы; ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; левая рука выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом, 110-160о, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счет натяжения ружейного ремня;

затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

правая рука-локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное напряжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;

указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

-прицеливание- в периоде начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник)-в центре диоптра;

-управление спуском- нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

-дыхание- задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

-выполнение выстрела- соединение (координирование) в единые целые элементы техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена». Основопологающим принципом изготовления «с колена» является достижение рационального взаиморасположения частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» в течении 75-90 минут без принудительного напряжения (включения) отдельных групп мышц. При этом устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована, как «очень хорошая». Особое внимание при стрельбе в изготовке «с колена» необходимо уделить стабильно-однообразной отдаче винтовки при выполнении выстрела.

При стрельбе в изготовке «с колена» используется подколенник (валик), длина которого не более 25см, диаметр-18см; его плотность (упругость) подбирается в соответствии с размером обуви стрелка и должна обеспечивать сохранение заданной формы в течении длительного времени, чтобы предотвратить преждевременное возникновение болевых ощущений во время продолжительного нахождения в изготовке.

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

Изготовка «с колена» начинается с расположения на полу подколенника. Точность его расположения относительно направления стрельбе предопределяет однообразие последующих элементов принимаемой позиции в изготовке на мишень.

Подколенник желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а каленом в пол, правая нога была развернута под внутренним углом от 60 до 80о относительно направления ведения стрельбы. При этом пятка левой ноги должна быть приблизительно на одной линии, направленной в сторону ведения стрельбы с ближним к ней торцом подколенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подколенника на расстоянии, которое приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90о относительно плоскости пола.

Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок-оружие».

Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа».

-левая рука выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90-120°, локоть левой руки, упираясь в район коленной чашечки левой ноги;

-винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки.

-локоть левой руки находится под винтовкой или чуть левее плоскости стрельбы;

-затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

-локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

-система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий;

-указательный палец нажимает на спусковой крючок (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

-голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

-прицеливание- наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений; в периоде начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

-управление спуском - нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

-дыхание - задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

-выполнение выстрела - соединение (координирование) в единые целые элементы техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя».

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания.

Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами – малые величины.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10м, нужно знать и помнить следующее:

возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к ее отключению; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм – двух зачетных очков; близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления; сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия так как оно имеет свои преимущества:

пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;

пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений;

длина помещений для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;

Техника выполнения выстрела из пистолетов.

Стрелки-пистолетчики должны знать следующее:

пулевая стрельба как один из видов стрельбы; нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; малокалиберные пистолеты: калибр 5,6 мм;

пневматические пистолеты: калибр 4,5 мм; основные части пистолета, их назначение, взаимодействие; прицельные приспособления:

отладка и регулировка спусковых приспособлений; открытый прицел-планка с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора; пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора; светофильтры, монокли;

индивидуальная подгонка рукоятки; требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к пистолетам и одежде; патроны бокового огня и центрального боя и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

понятия «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

правила определения СТП 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества щелчков, необходимых для внесения поправки; понятия: «устойчивость» и «район колебаний»; «подлавливание», «подсечка», «дергание»;

«ожидание» и «встреча» выстрела; сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него; координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания; условия выполнения различных упражнений по правилам соревнований.

Выполнение выстрела из пневматического пистолета.

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку; исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

однообразное выполнение всех элементов изготовки;

однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела; умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь при выполнении нескольких выстрелов; увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов; увеличение тренировочной нагрузки: длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований.

умение при выполнении выстрела «замирать»; умение контролировать стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 и более секунд; способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него;

умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца; автономную работу указательного пальца;

доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;

умение готовить и выполнять выстрел; способность контролировать и сохранять «рабочее состояние»; выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвращения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

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

изменение освещенности при переменной облачности;

несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;

сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;

незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;

нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;

шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);

вмешательство судьи.

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

высокая ответственность;

сомнения, неуверенность в оценке своих действий;

посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;

боязнь плохого выстрела;
неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат.

Учебно-тематический план по пулевой стрельбе (см. приложение № 4 к программе).

4.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по «пулевой стрельбе».

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

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Возраст обучающихся, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается при условии вхождения 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 соревнований.

Медицинские требования

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 дополнительной программы учебно- спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

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».

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Процесс спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, пулевой стрельбы и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике пулевой стрельбы, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, девушек (юношей), юниорок и взрослых спортсменов;

постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной и технической подготовки за счет сокращения ОФП;

непрерывное совершенствование в спортивной технике;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и

последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;

соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; динамики физической подготовленности;

основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;

основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле;

закономерностей развития и становления спортивной формы; календаря спортивных соревнований.

Этап начальной подготовки охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе.

Тренировки проводятся 3 – 4 раза в неделю по 1-2 часа. Задачи первого этапа обучения в группах начальной подготовки 1 года обучения:

-формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;

-укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;

-усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;

-ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

-обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;

-общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и их внесения;

-умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;

-усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь);

-участие в классификационных соревнованиях стрельбе «стоя» (ВП-20, ВП-30, ПП-20).

Задачи первого этапа обучения в группах начальной подготовки 2 года обучения:

-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, равновесия, координирования движений, ловкости;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;

- изучение материальной части пневматической винтовки и пистолета;

- ознакомление с явлениями «выстрел», взрыв; взрывчатые вещества;

- общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, вовремя и после выполнения выстрела;

- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона, во второй половине учебного года выполнение серий из 3-5 выстрелов на «кучность»:

- в группах винтовочников – в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №6;

- в группах пистолетчиков – по мишеням: «белый лист» и №4;

- участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «стоя» (ВП-30, ВП-40, ПП-30);

- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия (самое общее представление);

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

- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании, показ упражнений ОФП.

Тренировка в тренировочных группах.

Задачи второго этапа стрелковой подготовки в тренировочных группах 1 года обучения:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- закрепления знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, закрепление навыков их выполнения;

- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;

- 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.

Задачи второго этапа стрелковой подготовки в тренировочных группах 2 года обучения:

-усвоение сведений о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

-повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: скоростных, силовой выносливости, статистической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;

-изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

-формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний», без «ожидания» и «встречи» его;

-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;

-дальнейшее 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).

-участие в классификационных соревнованиях и выполнение (ВП-40, ПП-40, МВ-30, МВ-60, МП-20, МП-30) III разряда;

Задачи второго этапа стрелковой подготовки в тренировочных группах 3 года обучения:

-формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после его;

-формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружия», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ») (второй год);

-увеличение тренировочной нагрузки: выполнение упражнений ВП-40, ВП-60, МВ-60, МВ-3x20, ПП-40, ПП-60, МП-60, МП-30 (развитие силовой выносливости);

-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;

-усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественные факторы природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Задачи второго этапа стрелковой подготовки в тренировочных группах 4 года обучения:

-дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости);

-увеличение тренировочной нагрузки: выполнение упражнений ВП-60, МВ-60, МВ-3x20, ПП-60, МП-60, МП-30СС (развитие силовой выносливости);

-развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») за статистической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

-ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

-ознакомление с самоконтролем, необходимость контролировать свое состояние, ведением дневника;

-участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение I разряда или разряда КМС;

-твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

-участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

Тренировка в группах спортивного совершенствования.

Задачи третьего этапа стрелковой подготовки в группах спортивного совершенствования:

-дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статистической 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, живучести и причинах износа стволов: механических, термических и химических;

-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 учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружия».

-доведения 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, вовремя и после выстрела.

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы и предложения, советы с тренером;

- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- 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;

- усвоение знаний о саморегуляции (произвольном изменении психологического состояния); приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции.

Общие требования техники безопасности.

Тренер-преподаватель обязан:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного оружия инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления, оборудования, тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях физической культурой, спортом и пулевой стрельбой;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы учащихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;

организовывать участие учащихся в соревнованиях по стрелковому спорту, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

повышать свою профессиональную квалификацию; проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием; контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Обучающиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра; сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру; покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

Частные меры безопасности и методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях пулевой стрельбой.

Взяв в руки оружие и принимая изготовку для стрельбы «стоя» стрелок компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат. Асимметричное положение туловища является причиной некоторых перестроек в организме стрелка. Жесткому закреплению способствует тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Велики напряжение мышц ног и натяжение связок в коленных суставах. При изготовке сильно нагружены левая рука у винтовочников и правая рука у пистолетчиков. Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривление позвоночника, асимметрия уровней плеч, лопаток, костей таза, развитие плоскостопия. Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм - единое целое.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если профилактические меры проводить в начале занятий стрелковым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5 - 2 часа. Если при этом не выполнять корректирующих упражнений, то

происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположной изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5 минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35 - 40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготовки в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй - удержание оружия.

Закончить тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия - не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-пулевиками. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

Занятия пулевой стрельбой проходят чаще всего в закрытых помещениях, где звуки выстрелов воздействуют на стрелка сильнее и более длительное время, так как звуковая волна отражается от всех поверхностей: стен, потолка, пола и стены за линией мишени. Интенсивность звука велика, и длительное воздействие его отрицательно влияет на слух обучающихся.

Необходимо постоянно использовать наушники уже на начальном этапе обучения. Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени Должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение учебно-тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить

выполнение элементов выстрела и полностью весь процесс работы. В профилактических целях нужно выполнять Комплекс специальных упражнений, принимать витамины А, В, В2, С, ограничить время пребывания перед экраном компьютера.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;

наличие тира 10м (либо 25м, либо 50м) оборудованного электронными и механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;

наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;

наличие тира 25м или 50м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

беспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №11,12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (из приложения №10 ФССП)

№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	1
		штук	
3.	Весы до 10кг	штук	1
4.	Весы до 50кг, с точностью до 0.1г	штук	1
5.	Гантели (от 2.5кг до 15кг)	штук	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150см	На тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220см	На тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150см	На тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	На тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрешиненные диски (1,25-20кг)	На тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парга для бицепса	На тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	На тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	На тренажерный зал	1

		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	На тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для прессы	На тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	На тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	На тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	На стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	На тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	На тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	На тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	На тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	На тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	На тренажерный зал	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 10м	1
		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	На тир 10м	1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4лет	1	2лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4лет	1	2лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5лет	1	5лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5лет	0,5	5лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 лет	1	2 лет	1	2лет	1	2лет
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 лет	1	4 лет	1	4лет	1	4лет
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
7.	Спортивная пневматическая	штук	На обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстре

	винтовка (калибр 4,5мм)										ЛОВ
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5мм)	штук	На обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5мм)	штук	На обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5мм)	штук	На обучающегося	8000	-	24000	-	32000		40000	-
11.	Мишень	штук	На обучающегося	1600	-	4800	-	6400	-	8000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»											
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6мм)	штук	На обучающегося	1	440 000	1	280 000	3	160 000	4	80 000
13.	Патроны (калибр 5,6мм)	штук	На обучающегося	12000	-	36 000	-	48 000	-	60 000	
14.	Мишени	штук	На обучающегося	1200	-	3600	-	4800	-	6 000	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ»											
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов

16.	Патрон (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
17.	Мишени	штук	на обучающегося	800	-	2400	-	3200	-	4000	-

Таблица №13

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (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	2
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

5.2 Кадровые условия реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

Кадровые условия реализации программы: 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).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.

5. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

7. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.

8. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007.

9. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

10. Федорин В.Н. Общая и специальная подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие-Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК,2005.

11. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.:ФиС, 2003

12. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена.

13. Джагмадзе 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, 2003.

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации

(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области (<http://www.minsport.donland.ru/>)

3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

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

5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

7. Официальный сайт Стрелковый союз России [Электронный ресурс]. URL:(shooting@shooting-russia.ru)

8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: (<http://lib.sportedu.ru/press.>)

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		8	6		2		1
1.	Общая физическая подготовка	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
5.	Тактическая подготовка	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8

6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	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; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра» 2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео Ответственные: старший тренер-преподаватель отделения, Заместитель директора по УСР, методист отделения
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрошенный список»)	1раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты черезсервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте Русада	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой		

	культуры»		
	7.Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственные: старший тренер-преподаватель отделения, Заместитель директор по УСР, методист отделения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео Ответственные: старший тренер-преподаватель отделения, Заместитель директора по УСР, методист отделения
	2.Онлайн обучение на сайте Русада	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		Ответственные: старший тренер-преподаватель отделения, Заместитель директора по УСР, методист отделения
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственные: старший тренер-преподаватель отделения, Заместитель директора по УТР

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего 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	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
