

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Кушвинского городского округа «Спортивная школа»**

Директор МАУ ДО КГО «Спортивная школа»



Утверждаю

Л. А. Бурич

20.11.2023 г.

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 939)

Составитель программы  
Заместитель директора  
Ольга Леонидовна Лажская

г. Кушва  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>		<b>3</b>
<b>I</b>	Общие положения.	<b>5</b>
<b>II</b>	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	<b>6</b>
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения.	<b>6</b>
	Годовой учебно-тренировочный план	<b>11</b>
	Календарный план воспитательной работы.	<b>13</b>
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	<b>15</b>
	Планы инструкторской и судейской практики.	<b>18</b>
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	<b>19</b>
<b>III</b>	Система контроля.	<b>22</b>
<b>IV</b>	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).	<b>27</b>
<b>V</b>	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	<b>46</b>
<b>VI</b>	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	<b>47</b>
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>		<b>50</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе МАУ ДО КГО «Спортивная школа» разработана на основании:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 939
- Приказа Министра спорта Российской Федерации О.В. Матыцина «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» № 939 от 9 ноября 2022 г.
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- а также другими документами, регламентирующими деятельность Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Кушвинского городского округа «Спортивная школа» (далее - Учреждение) и методическими рекомендациями для спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба».

Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Пулевая стрельба, то есть стрельба из нарезного крупнокалиберного, малокалиберного и пневматического спортивного оружия является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Стрелковый спорт имеет давнюю историю – соревнования в стрельбе из винтовок и пистолетов входят в программу олимпийских игр, начиная с первых Игр 1896 года, а годом позже стали проводиться регулярные чемпионаты мира по стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Систематическое занятие спортивной стрельбой вырабатывает хладнокровие, настойчивость, самодисциплину и волю к победе, причем к победе над самим собой. В этом виде спорта побеждает тот, кто лучше своих соперников контролирует свои действия в стрессовой обстановке соревнования. Именно поэтому спортивная стрельба является таким видом человеческой деятельности, где действительно нет предела совершенству.

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца 19 века. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР по пулевой стрельбе впервые принимала участие в Олимпийских играх.

Правила соревнований по стрельбе Стрелкового Союза России включают 61 упражнение, в том числе 24 упражнения, признанные Международной Федерацией Стрелкового спорта, 10 из которых входят в программу олимпийских игр.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба»**

В России для каждого упражнения введена аббревиатура, две литеры которой обозначают вид оружия, а цифры — порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Типы упражнений:

ПП — пневматический пистолет

МП — малокалиберный пистолет

РП — револьвер-пистолет центрального боя.

ВП — пневматическая винтовка

МВ — малокалиберная винтовка

АВ — стандартная крупнокалиберная винтовка

ПВ — произвольная крупнокалиберная винтовка

Соревнования по пулевой стрельбе проходят по следующим спортивным дисциплинам, включённым во Всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС):

ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лёжа

ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лёжа

ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя

ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя

ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная

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

ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость

ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20 + 20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс

ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30 + 30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости.

ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная

ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)

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

ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)

ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов

ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов

ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов

ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная

ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)

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

### **Виды стрельбы:**

#### **Стрельба из винтовки**

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

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

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

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подложен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги – на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удерживающей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной чашечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ремень.

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

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

Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок.

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

#### **Стрельба из пистолета**

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений по типу подразделяются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пневматические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и заряжаемые при

стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пистолеты - калибра 5,6 мм под патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) - калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 ° к направлению стрельбы.

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

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

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

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В Учреждении культивируются два направления подготовки спортсменов - стрельба из пневматического пистолета и пневматической винтовки

В настоящей Программе определены этапы многолетней подготовки обучающихся, содержание материала учебно-тренировочных занятий по группам и этапам подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по всем разделам подготовки.

## **I. Общие положения**

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – ФССП). Вид спорта «пулевая стрельба» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером – кодом - 044 000 1 6 1 1 Я.

**2. Целью Программы** является

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- эффективная организация процесса спортивной подготовки в соответствии с задачами в виде спорта «пулевая стрельба»;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации.

Основными задачами Программы являются:

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

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков 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 психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик;
- подготовка одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, центры спортивной подготовки;

## II. Характеристика

### дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Многолетняя спортивная подготовка в пулевой стрельбе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

Каждый из этапов имеет свою продолжительность и направлен на решение определенных задач. Продолжительность этапов спортивной подготовки определяется ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом возраста спортсменов, уровня и результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП, а также с учетом прохождения необходимой подготовки на предыдущем этапе. Перевод по годам и этапам подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, достижения уровня спортивной квалификации и положительной динамики спортивных результатов.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», представлены в таблице 1 в соответствии с Приложением № 1 к ФССП:

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

Таблица № 1.

	Периоды обучения	Возраст обучающихся	Минимальная наполняемость групп (чел.)
начальной подготовки	1-й год	9	8
	2-й год	10	8
	3-й год	11	8
Тренировочный этап	1-й год	11	6
	2-й год	12	6
	3-й год	13	6
	4-й год	14	6
	5-й год	15	6
Этап совершенствования спортивного			

мастерства			
------------	--	--	--

### 2.3. Объем Программы

Таблица № 2

	Периоды обучения	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
начальной подготовки	1-й год	4,5
	2-й год	6
	3-й год	6
Тренировочный этап	1-й год	12
	2-й год	12
	3-й год	14
	4-й год	14
	5-й год	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	20

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

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены в порядке исключения раньше срока на основании обоснованного решения Методического совета.

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

### 2.4. Объем Программы по виду спорта «пулевая стрельба» представлен в таблице

Таблица 3

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно – оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким

расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Годичный цикл в виде спорта пулевая состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Таблица 4

Подготовительный период		Соревновательный период		Переходный период
Общеподготовительный этап (приобретение спортивной формы)	Специально-подготовительный этап (становление спортивной формы)	этап ранних стартов или стабилизация спортивной формы	этап непосредственной подготовки к главному старту	
продолжительность: 1,5-2 месяца (6-9 недель)		продолжительность: 4-5 месяцев		2-5 недель

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

**1) Общеподготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - *втягивающий* - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) - *базовый* - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 60/40%.

**2) Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

**Соревновательный период** (период основных соревнований) Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Тренировочный процесс - это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия – могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований) индивидуальных и смешанных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий, самостоятельной подготовки по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

При *групповой форме* организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При *индивидуальной форме* организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы - хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

*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.

учебно-тренировочные мероприятия – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям; специальные тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной

физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые тренировочные мероприятия.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Участие спортсменов в соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, сформированным на основании Всероссийских и международных календарей в рамках выделяемой субсидии на выполнение государственного задания. Порядок участия определяется правилами, положениями и регламентами, разработанными организаторами проведения соревнований.

Обязательными требованиями для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участников положению об официальных спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской классификацией, положению об официальных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов.

Таблица № 5

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п\п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количества суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этапе начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап ( этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	+-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	141
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Промотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Таблица 6

**Объем спортивной соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	от года до двух лет	свыше двух лет	до трех лет	свыше трех лет	
контрольные	1	3	4	4	4	4
отборочные	-	-	2	4	5	2
основные	-	2	2	2	2	3

Спортивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»).

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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**3. Годовой учебно-тренировочный план**

(составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»).

В спортивной школе учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимально-го объёма учебно-тренировочной нагрузки.

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

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (в %)	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15
2	Специальная физическая подготовка	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20
3	Участие в спортивных соревнованиях	---	1-3	2-4	8-12	8-14
4	Техническая подготовка	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7
6	Инструкторская и судейская практика	---	---	3-5	5-7	5-7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8	Самостоятельная подготовка	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 8.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	12	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		8	8	6	6	2

1	Общая физическая подготовка	85	87	102	102	85
2	Специальная физическая подготовка	46	62	164	119	147
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	20	58	104
4	Техническая подготовка	30	69	217	286	448
5	Тактическая подготовка	14	15	6	9	14
6	Теоретическая подготовка	14	15	6	9	14
7	Психологическая подготовка	14	15	6	9	14
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	14
9	Инструкторская практика	-	-	10	18	26
10	Судейская практика	-	-	9	18	26
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	6	14
12	Восстановительные мероприятия	1	1	4	4	14
13	Самостоятельная подготовка	257	36	72	8/4	120
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040

#### 4. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 9

№ 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течение

	практика	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.	года
2.	Здоровьесбережение.		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; – круглые столы, онлайн-лекции, открытые занятия на заданную тематику.	В течение года
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); -практические занятия по составлению рациона питания спортсмена, оптимальной организации режима дня в разные периоды учебно-тренировочного процесса.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая подготовка.	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, направленные на воспитание патриотизма, чувства гордости и ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению и защите Отечества на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка.	1. Участие в городских физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях согласно Календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Кушва. 2. Подготовка и проведение спортивных соревнований, приуроченных к важным датам и праздникам страны.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1	Практическая подготовка.	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	
--	--	---	--

## 5. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Таблица 10

Целевая аудитория	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Обучающиеся <i>первого года обучения</i>	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	февраль	Для обучающихся 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Теоретические занятия «Спорт, свободный от допинга»	март, октябрь	Дать определение понятиям «ДОПИНГ», «ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ». Доведение до спортсменов информации о допинге: исторический обзор проблемы допинга (как появился?), причины борьбы с допингом, последствия допинга для здоровья, допинг и зависимое поведение, профилактика допинга, как повысить спортивные результаты без допинга. Привитие принципов ЗОЖ в ответ на применение допинга
	Интеллектуальная настольная игра с карточками «Спортивное поведение»	апрель, ноябрь	Доведение до спортсменов информации по принципам спортивного поведения: «Спортивное поведение тесно связано с

			<p>самодисциплиной, уважением, контролем над собой, выдержкой и игрой по правилам».</p> <p>Спортсмены делятся на две команды. До каждого спортсмена доводится информация по заполнению карточки «Спортивное поведение». Не торопясь, спортсмен должен распределить данные в бланке понятия в нужный столбец таблицы. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе со спортсменами делают выводы о спортивном и неспортивном поведении с примерами.</p>
Обучающиеся <i>второго года обучения</i>	Интеллектуальная настольная игра с карточками «Чистый спорт»	февраль, октябрь	<p>Доведение до спортсменов информации о ценностях чистого спорта: «спорт без обмана, равные возможности выступить, победа определяется естественными возможностями, усилием и желанием».</p> <p>Спортсмены делятся на две команды. До каждого спортсмена доводится информация по заполнению карточки «Чистый спорт». Не торопясь, спортсмен должен найти в представленном бланке все представленные для поиска слова и отметить их галочкой. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе со спортсменами делают выводы о ценностях спорта.</p>
	Веселые старты «Честная игра»	май	<p>Доведение до спортсменов информации по принципам честной игры: «Спортивные результаты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины»</p>
Тренеры	<p>1. Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции.</p> <p>2. Семинар «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте. Роль тренера. Диагностика семьи».</p>	январь, июль	<p>Показ презентации на тему «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте. Роль тренера. Диагностика семьи». О роли, основных задачах тренера и семьи по профилактике употребления запрещенных субстанций в спорте.</p> <p>Раздаточный материал: «Памятка для тренера РУСАДА» и «Памятка для родителей РУСАДА».</p>
Родители	Беседа «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	июль	<p>Беседа с родителями по вопросам борьбы с допингом.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.</p> <p>Раздаточный материал: памятки для родителей, брошюры для совместного ознаком-</p>

			ления с детьми.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Все обучающиеся	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь, февраль	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет). Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Обучающиеся <i>первого года обучения</i>	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	март	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
Обучающиеся <i>третьего года обучения</i> , тренеры	Семинар: «Понятие персонала спортсмена. Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. Ответственность тренеров и персонала спортсменов за нарушения антидопинговых правил»	апрель	Обучающий семинар с презентацией о пунктах нарушений антидопинговых правил со стороны тренера. Административная и уголовная ответственность тренера и персонала спортсмена. Беседа со спортсменами о факторах, влияющих на формирование образа современного российского спортсмена, ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил.
Обучающиеся <i>четвёртого-пятого годов обучения</i>	Антидопинговое законодательство, административная и уголовная ответственность за нарушения закона	август	Лекция с презентацией о дисквалификации за нарушения антидопинговых правил.
Тренеры, родители	Списки запрещенных субстанций. Риски и последствия использования биологически активных добавок. Ст.2.4.Всемирного АД-кодекса о порядке предоставления информации о местоположении спортсмена. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	сентябрь	Показ презентаций.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
спортсмены	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь, февраль	Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях. Ссылка на образовательный курс:

			<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Спортсмены, тренеры, родители	Семинар: «Виды нарушений анти-допинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	март, сентябрь	Доведение до аудитории информации по теме семинара с демонстрацией материала официального сайта «РУСАДА»). Актуализация сведений у спортсменов об 11 видах нарушений антидопинговых правил. Организация процедуры-допинг-контроля. Порядок действий спортсмена во время проведения процедуры допинг контроля. Терапевтическое использование методов и субстанций, входящих в запрещённый список.

### 6. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Таблица 11

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года

		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов Учреждения осуществляет Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области «Городская больница г. Кушвы», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Таблица 12

№ п\п	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адапционно-приспособительных возможностей организм
2.	Организация углублённых медицинских обследований спортсменов	Углублённые медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по

		видам спорта
4.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится внештатными медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный приём врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесённых заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.

На этапе начальной подготовки при планировании занятий на каждый день недели с родителями обговаривается общей режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления уделяется особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Таблица 13

<b>Восстановительные средства</b>	
подразделяются на:	проводятся:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;</li> <li>- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;</li> <li>- стресс – восстановление</li> <li>– восстановление перенапряжений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;</li> <li>- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;</li> <li>- после тренировочного занятия, соревнования;</li> <li>- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от тренировок день;</li> <li>- после микроцикла соревнований;</li> <li>- после макроцикла соревнований</li> </ul>

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических и медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Различают несколько видов средств восстановления:

Таблица 14

Виды восстановления	Мероприятия
<p><b>Педагогические средства восстановления</b> - это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;</li> <li>- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему;</li> <li>- разнообразие средств и методов тренировки;</li> <li>- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;</li> <li>- чередование тренировочных нагрузок различного объема;</li> <li>- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;</li> <li>- чередование тренировочных дней и дней отдыха;</li> <li>- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;</li> <li>- упражнения для активного отдыха и расслабления;</li> <li>- корригирующие упражнения для позвоночника;</li> <li>- дни профилактического отдыха.</li> </ul>
<p><b>Психологические средства восстановления</b> – необходимы для снижения нервно-психологической напряжённости, состояния психологической угнетённости, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования чёткой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.</p>	<p><b>Психорегулярные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- внушение в состоянии бодрствования;</li> <li>- внушаемый сон-отдых;</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- музыка и светомузыка.</li> </ul> <p><b>Психологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический микроклимат в группе;</li> <li>- взаимоотношение с тренером-преподавателем и обучающимися;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортабельные условия для занятий и отдыха;</li> <li>- достаточная материальная обеспеченность.</li> </ul>
<p><b>Медико-биологические средства восстановления</b> – способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>гигиенические средства:</b> рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> <li>- <b>физические средства:</b> массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, свето-</li> </ul>

	<p>вое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук.</p> <p>- <i>питание</i>: сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p>- <i>фармакологические средства</i>: вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.</p>
<b>оздоровительно-восстановительные</b>	<p>посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях</p>

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

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов.

### III. Система контроля.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «пулевая стрельба» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Нормативы до го- да обучения		Нормативы свыше го- да обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 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, руки скрещены на плечах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Кистевая динамометрия, рука опущена вниз, засчитывается наилучший результат одной из рук	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин), при остановке счет продолжается	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 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, руки скрещены на плечах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.2.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30

2.3	Кистевая динамометрия, рука опущена вниз, засчитывается наилучший результат одной из рук	кг	не менее	
			18	15
2.4.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин), при остановке счет продолжается	количество раз	не менее	
			25	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

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

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 1500м	мин, с	не более	
			7.55	8.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрещены на плечах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			6.0	4.0
2.2.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.10	0.40
2.3	Кистевая динамометрия, рука опущена вниз, засчитывается наилучший результат одной из рук	кг	не менее	
			19	16
2.4.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин), при остановке счет продолжается	количество раз	не менее	
			28	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

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

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>4. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 1500м	мин, с	не более	
			7.45	8.10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрещены на плечах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе подготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			7.0	5.0
2.2.	Удержание пистолета в позе подготовки	мин, с	не менее	
			1.20	0.50
2.3	Кистевая динамометрия, рука опущена вниз, засчитывается наилучший результат одной из рук	кг	не менее	
			21	17
2.4.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин), при остановке счет продолжается	количество раз	не менее	
			30	
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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»

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 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
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрещены на плечах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.2.	Удержание пистолета в позе изготовления	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.3	Кистевая динамометрия, рука опущена вниз, засчитывается наилучший результат одной из рук	кг	не менее	
			24	22
2.4.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин), при остановке счет продолжается	количество раз	не менее	
			35	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**IV. Рабочая программа**

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

4.1.1. Этап начальной подготовки до года.

Таблица 20.

№ п\п		Кол-во часов
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1.	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Возникновение и развитие стрелкового спорта в России.	1
	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	1
	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	1

	Виды спортивного оружия.	1
	Прицельные приспособления, виды, устройство.	1
	Понятия: кучность, разброс, отрывы, совмещение, несовмещение.	1
	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.	1
	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.	1
	Работа без патрона: её суть, цель, значение.	1
	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	2
	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготкам: - для стрельбы «лёжа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; - для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющимся мишеням.	1
	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>14</b>
2.	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	14
3.	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	14
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
4.	Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	85
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
5.	Упражнения на равновесие корпуса: - упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; - вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации). Статическая силовая выносливость: - большое количество выстрелов с большим количеством повторений; - холостая тренировка; - вариации тренировок со спортивным инвентарем. Динамическая выносливость: - двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений. Тренировка скорости реакции. Метод повторяемой реакции: - в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени). Метод частичного изучения, или аналитический метод: – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности. Сенсорный метод: – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений. Метод повторений:	46

	<p>– основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса.</p> <p>Вспомогательные спортивные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.;</li> <li>- разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.;</li> <li>- на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»;</li> <li>- в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки;</li> <li>- эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса;</li> <li>- соответствующая программа растяжки.</li> </ul>	
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
6.	<p>Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка для стрельбы «лёжа» с применением упора</li> <li>- подготовка для стрельбы «лёжа» с применением ремня;</li> <li>- прицеливание с диоптрическим прицелом;</li> <li>- управление спуском (плавность, «неожиданность»);</li> <li>- дыхание.</li> </ul> <p>Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).</p> <p>Практические стрельбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на укороченных и полной дистанциях;</li> <li>- по белому листу и мишени;</li> <li>- на «кучность» и совмещение.</li> </ul> <p>Контроль спортивной подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки;</li> <li>- выполнение упражнений по условиям соревнований;</li> <li>- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).</li> </ul> <p>Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).</p>	30
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1
9.	Восстановительные мероприятия	1
10.	Самостоятельная работа.	27
	Итого часов	234

#### 4.1.2. Этап начальной подготовки свыше года.

Таблица 21.

№ п\п		Кол-во часов
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	1
	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных. Виды спортивного оружия.	1
	Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).	1

	Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).	1
	Прицельные приспособления, виды, устройство.	1
	Понятия: кучность, разброс, отрывы, совмещение, несовмещение. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.	1
	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.	1
	Осечки, причины, устранения.	1
	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.	1
	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжим спуска («параллельность работ»).	1
	Работа без патрона: её суть, цель, значение. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	1
	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам; - для стрельбы «лёжа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; - для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющимся мишеням; - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	2
	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>15</b>
2.	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	15
3.	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	15
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
4.	Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	87
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
5.	Упражнения на равновесие корпуса: - упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; - вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации). Статическая силовая выносливость: - большое количество выстрелов с большим количеством повторений; - холостая тренировка; - вариации тренировок со спортивным инвентарем. Динамическая выносливость: - двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений. Тренировка скорости реакции. Метод повторяемой реакции:	62

	<p>- в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени).</p> <p>Метод частичного изучения, или аналитический метод: – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности.</p> <p>Сенсорный метод: – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений.</p> <p>Метод повторений: – основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса.</p> <p>Вспомогательные спортивные мероприятия: - разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.;</p> <p>- разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.;</p> <p>- на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»;</p> <p>- в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки;</p> <p>- эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса;</p> <p>- соответствующая программа растяжки.</p>	
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
б.	<p>Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: - подготовка для стрельбы «лёжа» с применением упора - подготовка для стрельбы «лёжа» с применением ремня; - прицеливание с диоптрическим прицелом; - управление спуском (плавность, «неожиданность»); - дыхание.</p> <p>Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).</p> <p>Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и совмещение.</p> <p>Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).</p> <p>Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).</p>	69
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1

10.	Восстановительные мероприятия	1
11.	Самостоятельная работа.	36
	Итого часов	312

4.1.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

Таблица 22

№ п\п		Кол-во часов
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований (закрепление).	1
	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Взрывчатые вещества (ВВ) (инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха)). Внутренняя баллистика. (дульное давление, скорость пули в момент вылета, отдача, угол вылета, прочность стволов, износ стволов, окклюзия, «живучесть» ствола). Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Марки патронов и пневматических пулек	1
	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление и закрепление полученных знаний). Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя». Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона	1
	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-30, ВП-40, ВП-60, ВП-ПС (винтовка), упражнений: МП-30, МП-30С, ПП-30, ПП-40, ПП-ПС (пистолет); обязанность показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	2
	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>
2.	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	6
3.	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	6
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
4.	Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	102
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
5.	Упражнения на равновесие корпуса: - упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; - вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест	

	<p>(со смещающимися грузами для тренировки координации).</p> <p>Статическая силовая выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- большое количество выстрелов с большим количеством повторений;</li> <li>- холостая тренировка;</li> <li>- вариации тренировок со спортивным инвентарем.</li> </ul> <p>Динамическая выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений.</li> </ul> <p>Тренировка скорости реакции.</p> <p>Метод повторяемой реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени).</li> </ul> <p>Метод частичного изучения, или аналитический метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности.</li> </ul> <p>Сенсорный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений.</li> </ul> <p>Метод повторений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса.</li> </ul> <p>Вспомогательные спортивные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.;</li> <li>- разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.;</li> <li>- на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»;</li> <li>- в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки;</li> <li>- эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса;</li> <li>- соответствующая программа растяжки.</li> </ul>	164
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
б.	<p>Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;</li> <li>- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»;</li> <li>- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;</li> <li>- освоение и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4;</li> <li>- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени;</li> <li>- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;</li> <li>- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность);</li> <li>- дыхание.</li> </ul> <p>Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).</p> <p>Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки</p>	217

	(работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: - на укороченных и полных дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение». Расчет и внесение поправок между сериями. Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности)	
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.</b>		
9.	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки(ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.	10
<b>СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>		
10	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролёра, судьи-стажера линии мишени.	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
12.	Восстановительные мероприятия.	4
13.	Самостоятельная работа	72
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>624</b>

4.1.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Таблица 23

№ п\п		Кол-во часов
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1.	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы	1
	Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической винтовки. Характеристика, основные части пистолетов: ТОЗ-35, ИЖ-35, МЦМ, пневматический пистолет (повторение).	1
	Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. Расчёт и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок	1
	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание – проверка понимания сути-этих явлений.	1
	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статистической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания). Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.	1

	<p>Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:  - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);  - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».</p> <p>Координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).</p>	1
	<p>Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, её проявления в чертах характера; чувства и эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).</p>	1
	<p>Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).</p>	1
	<p>Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.</p>	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>9</b>
2.	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	9
3.	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	9
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
4.	<p>Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед.</p>	102
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
5.	<p>Упражнения на равновесие корпуса:  - упражнения на укрепление плечевого пояса и спины;  - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;  - вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации).</p> <p>Статическая силовая выносливость:  - большое количество выстрелов с большим количеством повторений;  - холостая тренировка;  - вариации тренировок со спортивным инвентарем.</p> <p>Динамическая выносливость:  - двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений.</p> <p>Тренировка скорости реакции.  Метод повторяемой реакции:  - в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени).</p> <p>Метод частичного изучения, или аналитический метод:  – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности.</p> <p>Сенсорный метод:  – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений.</p> <p>Метод повторений:  – основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса.</p> <p>Вспомогательные спортивные мероприятия:  - разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.;</p>	119

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.;</li> <li>- на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»;</li> <li>- в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки;</li> <li>- эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса;</li> <li>- соответствующая программа растяжки.</li> </ul>	
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
б.	<p>Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».</p> <p>Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении с «колена».</p> <p>Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.</p> <p>Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.</p> <p>Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.</p> <p>«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.</p> <p>Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).</p> <p>Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).</p> <p>Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).</p> <p>Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).</p> <p>Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.</p> <p>Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).</p> <p>Практические стрельбы (периодически):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на укороченных дистанциях;</li> <li>- по белому листу и мишени.</li> </ul> <p>Контроль спортивной подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;</li> <li>- выполнение упражнений по условиям соревнований;</li> <li>- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).</li> </ul>	286
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.</b>		
9.	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки(ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.	18
<b>СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>		
10	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6

12.	Восстановительные мероприятия.	4
13.	Самостоятельная работа	84
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>728</b>

#### 4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 24

№ п\п		Кол-во часов
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1.	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.	1
	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, правил поведения в тирах.	1
	Окклюзия – погашение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.	1
	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).	1
	Координирование выполнения элементов техники выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).	1
	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления)	1
	Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния); - приёмы управления саморегуляцией; - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; - ознакомление с комплексным методом саморегуляции	1
	Углубление знаний по вопросам: - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - показатели общего состояния спортсмена; - анализ результатов самоконтроля, выводы; - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку	1
	Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер	1
	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	2
	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>14</b>
2.	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	14
3.	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	14
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
4.	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед.	85
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
5.	Упражнения на равновесие корпуса: - упражнения на укрепление плечевого пояса и спины;	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;</li> <li>- вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации).</li> </ul> <p>Статическая силовая выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- большое количество выстрелов с большим количеством повторений;</li> <li>- холостая тренировка;</li> <li>- вариации тренировок со спортивным инвентарем.</li> </ul> <p>Динамическая выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений.</li> </ul> <p>Тренировка скорости реакции.</p> <p>Метод повторяемой реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени).</li> </ul> <p>Метод частичного изучения, или аналитический метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности.</li> </ul> <p>Сенсорный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений.</li> </ul> <p>Метод повторений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса.</li> </ul> <p>Вспомогательные спортивные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.;</li> <li>- разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.;</li> <li>- на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»;</li> <li>- в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки;</li> <li>- эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса;</li> <li>- соответствующая программа растяжки.</li> </ul>	147
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
6.	<p>Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «лёжа».</p> <p>Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «с колена».</p> <p>Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.</p> <p>Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.</p> <p>Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.</p>	286

	<p>Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.</p> <p>Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».</p> <p>Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).</p> <p>Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).</p> <p>Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).</p> <p>Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.</p> <p>Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.</p> <p>Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.</p> <p>Овладение навыками устранения неполадок в оружии.</p> <p>Контрольные стрельбы (периодически, при необходимости):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на укороченных дистанциях;</li> <li>- по белому листу и мишени</li> </ul>	
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	104
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14
<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.</b>		
9.	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки(ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.	26
<b>СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>		
10	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролёра, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14
12.	Восстановительные мероприятия.	14
13.	Самостоятельная работа	120
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>1040</b>

#### 4.2.Рекомендации по организации тактической подготовки.

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте.

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

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

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах.

Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности обучающегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психологического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом.

Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы.

Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

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

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

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

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

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

### 5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности – стрелок, осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему тренировки.

При планировании должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психологическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психологического восстановления.

### 4.3. Морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовки спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы воспитанники, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых

решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности; постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких); обязательном сочетании с упражнениями (поступками);

- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях;

- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;

- использование в каждом учебно-тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;

- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы и учебно-тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;

- выполнение самостоятельных волевых решений;

- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высших спортивных результатов;

- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;

- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

#### 4.5. Психологическая подготовка

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

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;

- совершенствование свойств внимания;

- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;

- развитие координационных способностей;

- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;

- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением, регулировать психическое состояние во время соревнований;

- развитие способностей к самоанализу, требовательности к себе;

- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;

- создание уверенности в своих силах;

- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях и стремления бороться за победу.

Наиболее значимой из задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных целей. Особенно это важно перед ответственными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться необходимо учиться при решении повседневных задач постоянно.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика;

- выполнение посильных задач для достижения результата;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, (необходимо соблюдать постепенность, не требуя предельной мобилизации);

- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка предусматривает решение основных задач – формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение саморегуляции (процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента) при подготовке и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера-преподавателя подготовить обучающегося к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием, т.к. в современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером-преподавателем.

Саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. По возможности следует привлекать педагога-психолога Учреждения к проведению таких занятий со спортсменами учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1) словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, радостные события и другое);
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Будь уверен в себе», «Возьми себя в руки» и др.;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потрихивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1) словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа.

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После соревнований тренеру-преподавателю и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить обучающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

#### 4.6. Учебно-тематический план

Таблица 25

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

		соревновании. Органи-зационная работа по подготовке спортивных со-ревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участни-ков спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спор-та.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учеб-ного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалан-сированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использо-вания оборудования и спортивного инвентаря
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Роль и место физической культуры в фор-мировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как соци-альные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных си-лах
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Воз-рождение олимпийской идеи. Меж-дународ-ный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учеб-ного процесса. Роль питания в под-готовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбаланси-рованное питание.
Физиологические основы физической куль-туры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельно-сти. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические меха-низмы развития дви-гательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, са-моанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обу-чающегося. Классификация и типы спортивных соревно-ваний.
Теоретические основы техни-ко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и так-тика. Двигательные представления. Методика обуче-ния. Метод использования слова. Значение раци-ональной техники в достижении высокого спор-тивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подго-товки. Общая психологическая подготовка. Базовые во-левые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипи-ровки для вида спорта, подготовка к эксплуата-ции, уход и хранение. Подготов-ка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу.

		Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	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 спорт.	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.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба»**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 инфра-структуры):

- наличие тира 10 м оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- 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»;
- 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.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);

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

#### **Помещение для занятий по специальной подготовке:**

**г. Кушва ул. Союзов, д.14**

Таблица 26

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	

		штук	1
2.	Весы до 10 кг	штук	1
3.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
4.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
5.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	1
6.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
7.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
8.	Секундомер	штук	1
9.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	штук	1
10.	Столик стрелковый	штук	1
11.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
12.	Труба зрительная	штук	1
13.	Штатив	штук	1
14.	Стрелковый электронный тренажер	штук	1

Таблица 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
	Наименование	Един. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	ресурс эксплуат	кол-во	ресурс эксплуат	кол-во	ресурс эксплуат
1	Футиляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года
2	Футиляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,085	6 лет	1	6 лет	1	4 года
3	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
4	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,5	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет
5	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года
6	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»									
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
4	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-
5	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4800	-	6400	-

Таблица 28.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
	Наименование	Един. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	ресурс эксплуат	кол-во	ресурс эксплуат	кол-во	ресурс эксплуат
1	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося						
5	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
6	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5

**Помещение для занятий по общефизической подготовке:  
г. Кушва ул. Коммуны д. 17**

Таблица 29.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	комплект	1
2.	Коврик гимнастический	штук	10
3.	Мат гимнастический	штук	5
4.	Секундомер	штук	1
5.	Скамья для пресса	штук	1
6.	Скамья универсальная	штук	1
7.	Скакалка	штук	20
8.	Тренажер «Отводящие ног»	штук	1
9.	Тренажер «Приводящие ног»	штук	1
10.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	штук	1
11.	Тренажер для жима ногами	штук	1
12.	Шведская стенка	штук	2

**6.2.Кадровые условия реализации Программы.**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалифика-

ционные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

- 1) Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
- 2) Артамонов М. . . . Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934
- 3) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 4) Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983
- 5) Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
- 6) Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
- 7) Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
- 8) Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
- 9) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 10) Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
- 11) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 12) Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
- 13) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Па-нов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 14) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
- 15) Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987
- 16) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 17) Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 18) Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 19) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 20) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛА-ДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 21) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.

- 22) Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 23) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
- 24) Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка- спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

#### 6.4.Перечень Интернет-ресурсов

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

3) Международные официальные спортивные организации:

[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) – Олимпийский комитет

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

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА(Независимая Национальная антидопинговая организация)

5) Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf-shooting.org> – Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451642

Владелец Бурич Любовь Александровна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024