

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области

Принята
на заседании педагогического совета
СШ «Икар»



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

Разработана на основе положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ
“О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в
Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 08 декабря 2025 года № 1093
(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.01.2026 № 75656);
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Министерства спорта РФ
от 12 декабря 2023 года № 973

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик программы:
инструктор-методист
Мартынова Татьяна Андреевна
Родина Светлана Валентиновна

г. Саров
2026 год
Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.5	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.5	
2.2. Объем Программы.	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	24
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	27
3. Система контроля	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	32
4. Рабочая программа по виду спорта «Пулевая стрельба»	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	37
4.2. Учебно-тематический план.....	62
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	66
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.	66
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	74
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	74

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «винтовка пневматическая/малокалиберная, пистолет пневматический/малокалиберный» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 года № 1093 (далее – ФССП).

2. *Целью Программы* является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование (вариант – рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62—9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

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

Таблица 1

ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	044 001 1 8 1 1 Я
ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044 002 1 8 1 1 Н
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044 003 1 6 1 1 Я
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044 004 1 6 1 1 Я
ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя, пара смешанная	044 005 1 6 1 1 Я
ВП-90, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов)	044 006 1 8 1 1 Я
МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упоралежа	044 012 1 8 1 1 Я
МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа	044 013 1 8 1 1 Я
МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа	044 014 1 8 1 1 Я
МВ-3 x 20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3 x 20), триположения	044 015 1 6 1 1 Я
МВ-90 лежа, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов),лежа	044 017 1 8 1 1 Я

МВ-135 три положения, командные соревнования (3 человека x 45 выстрелов), три положения	044 018 1 8 1 1 Я
ПП-ПС пистолет пневматический 10 м скоростная стрельба по пяти мишеням	044 033 1 8 1 1 Я
ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора(штатив)	044 037 1 8 1 1 Я
ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	044 038 1 8 1 1 Н
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044 039 1 6 1 1 Я
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044 040 1 6 1 1 Я
ПП-ПС пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов, пара смешанная	044 041 1 6 1 1 Я
ПП-90, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов)	044 042 1 8 1 1 Я
МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов,неподвижная мишень	044 044 1 8 1 1 Я
МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов,неподвижная мишень	044 045 1 8 1 1 Я
МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов,скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044 046 1 8 1 1 Я
МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов,скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044 047 1 8 1 1 А
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30 + 30)	044 048 1 6 1 1 Я
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов(2 x 30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044 049 1 6 1 1 А
МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов(20 + 20 + 20), ограниченное время 150-20-10 секунд	044 050 1 8 1 1 А
МП-90, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов), неподвижная мишень	044 051 1 8 1 1 Я
МП-90С, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044 052 1 8 1 1 Я
МП-90СС, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням	044 054 1 8 1 1 А
МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов	044 056 1 8 1 1 Я
МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов	044 057 1 8 1 1 А
МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов	044 058 1 8 1 1 А
МПП-30 + 30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 выстрелов, пара смешанная	044 059 1 8 1 1 Я

Примечание. Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши;
- Б – женщины, девушки;
- Н – юноши, девушки;
- Г – мужчины, юноши, женщины;
- С – юноши, девушки, женщины;
- Ю – юноши;
- Я – все категории.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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.

Требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в соответствии с Приложением № 1 к ФССП:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальное количество	Максимальное количество
Этап начальной подготовки	3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, на этапе совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут). Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки и указан по этапам спортивной подготовки с учетом Приложения № 2 к ФССП:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет	
	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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, учебно-тренировочные мероприятия, смешанные и иные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы, представлены в Приложении № 3 к ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия планируются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21

	к международным спортивным соревнованиям			
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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

2.3.3. Спортивные соревнования.

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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от этапа спортивной подготовки планируется объем соревновательной деятельности, значения которого (по видам спортивных соревнований) представлены с учетом Приложения № 4 к ФССП.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Реальный объем соревновательной деятельности спортсмена может отличаться от запланированного в связи с включением его в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Контрольные соревнования выявляют уровень подготовленности обучающегося, эффективность спортивной подготовки. С учетом результатов спортсменов разрабатывается программа последующей подготовки.

По итогам *отборочных* соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся

ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основными являются соревнования, цель которых достижение победы или завоевание наиболее высоких мест.

Для участия в спортивных соревнованиях возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) и Правилам вида спорта «пулевая стрельба». Все обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями (РУСАДА, ВАДА).

2.3.4. Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов

спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки с учетом Приложения № 5 к ФССП.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		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 (%)	15-20	20-30	30-40	35-40	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	15-20	5-8	7-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	92	110	120	102	135
2.	Специальная физическая подготовка	65	62	188	180	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	25	58	83
4.	Техническая подготовка	35	78	221	290	468
5.	Тактическая подготовка	12	15	13	18	31
6.	Теоретическая подготовка	11	16	13	18	31
7.	Психологическая подготовка	12	16	13	18	31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	7	21
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	13	22	32
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	8	10
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	7	11
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040

Примерный годовой план этапа начальной подготовки до года – 4,5 часов в неделю (НП - 1г.)

Таблица 3

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11
Общая физическая подготовка (ч)	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	92
Специальная физическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	65
Техническая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
Тактическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Восстановительные мероприятия (я)					1		1						2
Количество часов в месяц	20	19	20	20	20	20	19	21	19	20	18	18	234

Примерный годовой план этапа начальной подготовки свыше года – 6 часов в неделю (НП – 2,3 г.)

Таблица 4

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
Общая физическая подготовка (ч)	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
Специальная физическая подготовка (ч)	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	6
Техническая подготовка (ч)	6	6	6	7	6	6	6	7	7	7	7	7	78
Тактическая подготовка (ч)	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	15
Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Восстановительные мероприятия (я)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
Количество часов в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет
– 12 часов в неделю (ТЭ-1,2,3 г.)

Таблица 5

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Общая физическая подготовка (ч)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (ч)	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	188
Техническая подготовка (ч)	18	18	18	20	19	19	19	18	18	18	18	18	221
Тактическая подготовка (ч)	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	6
Инструкторская и судейская практика (ч)	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Восстановительные мероприятия (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	2	6
Количество часов в месяц	51	52	51	54	51	52	53	52	52	51	53	52	624

Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации),
свыше трех лет – 14 часов в неделю (ТЭ-4,5г.)

Таблица 6

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	18
Общая физическая подготовка (ч)	9	9	9	8	8	8	8	8	8	9	9	9	102
Специальная физическая подготовка (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Техническая подготовка (ч)	24	24	24	25	24	25	24	24	24	24	24	24	290
Тактическая подготовка (ч)	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	18
Психологическая подготовка (ч)	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	18
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	0	0	0	0	0	0	2	2	3	0	0	0	7
Инструкторская и судейская практика (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
Восстановительные мероприятия (я)	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2	7
Количество часов в месяц	60	62	63	63	57	58	61	60	61	62	61	60	728

Примерный годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 20 часов в неделю (ССМ)

Таблица 7

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
Общая физическая подготовка (ч)	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	135
Специальная физическая подготовка (ч)	15	15	16	16	17	16	16	16	16	16	14	14	187
Техническая подготовка (ч)	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
Тактическая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
Психологическая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	0	0	0	0	0	0	6	4	4	3	4	0	21
Инструкторская и судейская практика (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	32
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	83
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	10
Восстановительные мероприятия (я)	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	3	11
Количество часов в месяц	87	87	88	87	86	85	91	88	86	86	85	84	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Реализация учебно-тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств пловцов, а также на сплочение детского спортивного коллектива, проводится тренером во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Таблица 8

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

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

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы; Индивидуальная работа с детьми и родителями; Проведение родительских собраний; Проведение совместных детско-родительских мероприятий; Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года
5.2.	Работа с коллективом обучающихся	Формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования; Обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других.	В течение года

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

Круглогодично тренерским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Основной целью работы является предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулирует соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведение мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Антидопинговые правила» Ознакомление под роспись с антидопинговыми правилами	1 раз в год (сентябрь)	Начальные знания о допинге	Тренер- преподаватель
	Теоретическое занятие «Запрещенные вещества»	1 раз в год (октябрь- ноябрь)	Знания о наличии запрещенных веществ	Тренер- преподаватель
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1 раз в год	Ответственность родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото	Тренер- преподаватель
	Ежегодно е прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата	Обучающийся
	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Использование методических пособий РУСАДА. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программ а, фото/видео	Тренер- преподаватель

	Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговую работу	Специалист, ответственный за антидопинговую работу
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие: «Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя» Ознакомление под роспись с антидопинговыми правилами	1 раз в год (сентябрь)	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей	Тренер-преподаватель
	Ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата	Обучающийся
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год (октябрь-ноябрь)	Знание о вреде допинга для здоровья	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Использовать наглядный материал	Тренер-преподаватель
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА	Тренер-преподаватель

	стандартом «Запрещенный список»		«РУСАДА»	
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото	Тренер- преподаватель
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	Мероприятие приурочено ко Дню чистого спорта (10 апреля) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программ а, фото/видео	Тренер- преподаватель
	Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу. Обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.	Специалист, ответственный за антидопинговую работу

Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил» Ознакомление под роспись с антидопинговыми правилами.	1 раз в год (сентябрь)	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей	Тренер-преподаватель
	Ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата	Обучающийся
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Запрещенный список»	1 раз в год	Работа с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Использовать наглядный материал	Тренер-преподаватель
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Проведение с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу	Специалист, ответственный за антидопинговую работу

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приступать к освоению материала инструкторской практики юные спортсмены могут уже на первом году тренировки. Подача простейших команд для начала выполнения упражнений и для их окончания, по предъявлению оружия к осмотру. С первых дней занятий спортсмены должны соблюдать дисциплину, четко выполнять требования тренеров-преподавателей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть:

- умениями правильно и своевременно подавать команды к началу и окончанию выполнения упражнений;
- принятой в пулевой стрельбе терминологией и командным языком проведения упражнений;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, судьи-информатора, помощника судьи на линии огня или линии мишеней. Для получения судейской практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований, городских турниров.

Для получения судейской практики, вначале во время теоретических занятий спортсмены знакомятся с правилами соревнований на избранном виде оружия. По мере включения в процесс тренировочных боев они осваивают специальные судейские термины, имеющие отношение к командам судей на линии огня. Знакомятся с действиями судей при возникновении различных нештатных ситуаций. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить спортивные соревнования, в том числе на первенствах СШ «Икар» в городских (районных) соревнованиях и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство спортивных соревнований. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах этапа начальной подготовки.

	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно- тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники плавания, правильное ведение дневников тренировок. <i>Судейство:</i> Изучение правил соревнований и участие в семинар судей. Привлечение к организации и проведению соревнований внутри спортивной школы и других спортивных мероприятий.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к тренировочным занятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа № 1144н).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

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

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня. Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
 - средства внушения (внушенный сон-отдых);
 - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
 - интересный и разнообразный досуг;
 - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
- К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
 - суховоздушная (сауна) и парная бани;
 - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
 - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
 - гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Таблица 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин. саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим	В процессе тренировки. 3-8 мин.

		(встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от тренировок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.

3. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пулевая стрельба»;

- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «пулевая стрельба»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- 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 и сформировать навыки соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях, совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для перевода по годам обучения на каждом этапе спортивной подготовки и на этап спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень нормативов для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки (таблицы 12,13,14).

Оценка результатов освоения Программы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками проводится в форме собеседования. Примерное содержание тестов (или вопросов) приведено в приложении № 1 к Программе.

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

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии данного этапа в СШ «Икар»).

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение промежуточной аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пулевая стрельба» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки** по виду спорта «пулевая стрельба»
(с учетом Приложения № 6 к ФССП)

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,21	7,45	6,30	6,55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		20	
2.3.	Поза Ромберга	с	не менее		не менее	
			45.0	45.0	47.0	47.0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и **перевода на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации)
по виду спорта «пулевая стрельба»
(с учетом Приложения № 7 к ФССП)

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе «изготовка» для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10,00	7,00
2.2.	Удержание винтовки в позе «изготовка» для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5,00	3,00
2.3.	Удержание пистолета в позе «изготовка»	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без	количество раз	не менее	

	остановки		25	
2.6.	Поза Ромберга	с	не менее	
			50,0	50,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)			Спортивный разряд «первый юношеский спортивный»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)			Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап **совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «пулевая стрельба» (с учетом Приложения № 8 к ФССП)

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6,40	7,03
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе «изготовка» для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.00	9.00
2.2.	Удержание винтовки в позе «изготовка» для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.00	6.00
2.3.	Удержание винтовки в позе «изготовка» для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.00	7.00
2.4.	Удержание винтовки в позе «изготовка»	мин,с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе- изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	

			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
2.8	Поза Ромберга	с	не менее	
			55,0	55,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования) по общей физической и специальной физической подготовки

Смешанное передвижение на 1000 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Одновременно стартует не более 10 человек.

Бег на 1000, 1500 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами. И.п – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов за 1 минуту времени, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Прыжки со скакалкой без остановки.

И.П. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Кистевая динамометрия.

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа.

Винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 – 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины; туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 - 200) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги – без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова – лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя.

И.п. - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; левая рука – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготровке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Удержание пистолета в позе изготовки.

И.П. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-150 по отношению к линии прицеливания, левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена.

Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа». Левая рука – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90-120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость стрельбы; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении.

Критерием оценки нормативов на удержание винтовки и пистолета служит время удержания позы изготовки. Техническая программа выполняется в виде контрольной стрельбы в соответствии с Правилами соревнований: упражнения по выбору тренера.

Поза Ромберга

Испытуемый стоит без обуви, плотно сдвинув стопы, руки вытянув вперед, пальцы расслаблены, глаза закрыты. При оценке результата учитывают длительность устойчивого стояния в позе Ромберга, наличие или отсутствие дрожания век, рук, покачивания туловища. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью до 0,1 секунды.

4. Рабочая программа по виду спорта «Пулевая стрельба»

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к занятиям по пулевой стрельбе большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- выявление задатков способностей у детей;
- воспитание черт спортивного характера.
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: выстрел, взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;

- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение»;
- овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, расчет, перестроение и т.д.
- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов; с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; с партнером; в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Общefизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела.

Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе,
- устранение недостатков физического развития,
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления.

Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими, юными спортсменами, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений,
- выполнять движение в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Для развития координации, основой является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы,
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору,
- уменьшение площади опоры.

Для развития ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой,
 - бег по одной линии со скакалкой,
 - акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,
 - жонглирование предметами одной или двумя руками,
 - ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага,
 - игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения,
 - комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.
- Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Если стрелковая база имеет хотя бы небольшой спортивный зал, то в группах начальной подготовки тренер может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное - правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

1. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);

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

3. Развитие устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

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

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

6. Практические стрельбы:

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

7. Расчет и внесение поправок:

- стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;

8. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы).

9. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы).

Тактическая подготовка

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 спортсмена, 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 психического 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 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.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. История возникновения вида спорта и его развитие.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Закаливание организма.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Специалисты выделяют интегральную подготовку, под которой подразумевают гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Основными задачами при работе с группами на учебно-тренировочном этапе должны быть:

- 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 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.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре.

Силовые упражнения в тренажерном зале.

А также езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах.

Специальная физическая подготовка

Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при стрельбе. Включает в себя как упражнения с оружием или отягощениями, так и без них.

Изометрические упражнения.

В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Пальцы вытянуть с напряжением
2. Развести их с напряжением
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.

7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.

8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.

2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх.

3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки - предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях

4. С силой прижать плечи к туловищу

5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести

6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед

2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад

3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

4. Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения (3-4 повторения)

1. Медленный вдох, руки через стороны вверх, сделать медленный выдох, руки через стороны вниз.

2. Резкий вдох, руки вверх. Медленный выдох, руки через стороны вниз.

3. Вдох-задержка дыхания «до отказа», руки через стороны вниз. Медленный выдох, руки вверх через стороны.

4. Медленный глубокий вдох, руки через стороны вверх. Медленный выдох, руки через стороны вниз. Задержка дыхания «до отказа».

5. Неглубокое дыхание. Поверхностное дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла - на вдохе задержка дыхания на 5-7 сек.

Упражнение на координацию движений

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения на равновесие

1. И.П. - основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. - основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед,

повернуть корпус вправо, стоять 20-30 сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. - ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Подводящие и подготовительные упражнения

1. Длительное нахождение в позе изготровки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготровки с утяжеленным оружием без прицеливания

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.

4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) То же с утяжеленным оружием.

5. То же с измененной балансировкой.

6. Имитация выстрела.

Техническая подготовка

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразие выполнения всех элементов изготровки;
- умение, принимая изготровку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»;

- производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготровки при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготровке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости;

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20- ти и более секунд;

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 – ти секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий: задача тренера – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела», не допустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для дальнейшего совершенствования в технике, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, координационных способностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим.

1-й год обучения

1. Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.
3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;
 - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
 - дыхание;
 - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность).
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по держанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8. Практические стрельбы:
 - на укороченных и полной дистанциях;
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и «совмещение».
9. Расчет и внесение поправок между сериями.
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

2-й год обучения

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.
3. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.
7. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
8. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
9. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
10. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
11. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
12. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
13. Практические стрельбы:
 - на укороченных дистанциях; (периодически)
 - по белому листу и мишени
14. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

3-й год обучения

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к

6. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелокоружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
10. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
11. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
12. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
13. Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
14. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

4-й и 5-й годы обучения

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
8. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
9. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
10. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.
11. Освоение альтернативных способов управления спуском.
12. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
13. Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.
14. Практические стрельбы:
 - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости);
 - по белому листу и мишени.
15. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

Тактическая подготовка

Оценка *объективных факторов* 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 разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективных факторов, 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.

Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии. Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями.

Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов. Составление плана предстоящих соревнований.

Тактика стрельбы в финале.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2. История возникновения олимпийского движения.
3. Режим дня и питание обучающихся.
4. Физиологические основы физической культуры.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
7. Психологическая подготовка.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
9. Правила вида спорта.
10. Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя.
11. Последствия допинга для здоровья спортсмена.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. И здесь ведущую роль играет тренер.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсменов происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. Стержнем психологических мероприятий является содержание внушений и убеждений.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

Тренер-преподаватель использует в своей практике:

- психотехнические упражнения;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к соревнованиям;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика (до трех лет подготовки): построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

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

Инструкторская практика (свыше трех лет подготовки): построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготок для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основными задачами при работе с группами на этапе спортивного совершенствования должны быть:

- повышения общего функционального уровня;
- подготовка организма к обучающимся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих их подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.

Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5 недель.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8 недель.

Тренировочная работа на общеподготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для пулевой стрельбы.

При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена на следующем этапе многолетней подготовки.
- на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.
- повышение функциональных возможностей организма происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.
- планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.

Специальная физическая подготовка

Выполнение комплексов с применением групп упражнений на развитие статической выносливости, координации, специальных силовых упражнений.

Основные средства специальной физической подготовки: выполнение упражнений на тренажере «Титан» (один конец резинового бинта прикрепляется к тренажеру, на второй конец стрелок наступает ногой. Создается натяжение, за счет которого оружие находится в неподвижном состоянии, и мышцы руки, удерживающие рукоятку, включаются в более активную работу. Стрелок обрабатывает спуск свободнее. Для устранения колебаний в горизонтальной плоскости один конец бинта прикрепляли к тренажеру, а другой закрепляется на левой или правой стенке. Крепление двух бинтов позволило устранить колебания оружия сразу в двух плоскостях. Данный тренажер так же позволяет сосредоточиваться на ощущениях «позы-изготовки». Спортсмен совершенствует чувство мышц, позволяющее своевременно замечать начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки, а следовательно, и оружия. Эти сигналы помогают бороться за сохранение устойчивости, а также своевременно откладывать выстрел, предупреждая отрывы).

Техническая подготовка

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
10. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска.
12. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
13. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
15. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
16. Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
17. Составление плана тренировочного занятия.
18. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

Тактическая подготовка

Совершенствовать у стрелка модель тактики организации выстрела.

1. Делать выстрел на определенной секунде III фазы, например, сначала на 10-ой, потом, по мере вработываемости, на 8-ой, на 5-ой секундах;
2. До минимума сократить длительность II и III фаз выстрела;
3. Выполнить серию из 10 выстрелов за 4 – 5 минут;
4. Стрелять серию выстрелов со 2-ой или 3-ей попытки, даже если 1-я попытка выстрела была удачной;
5. Стрелять серию выстрелов только с 1-ой попытки;
6. Выполнить ритмично 3, 5, 7 выстрелов в строго ограниченном интервале времени;
7. Отстреливать упражнение с неожиданным для стрелка сокращением времени окончания стрельбы;
8. Чередовать стрельбу с патроном с выстрелами «в холостую».

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в рамках следующих тем:

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
4. Психологическая подготовка.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
7. Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки).
8. Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил.
9. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС.

Психологическая подготовка

- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к соревнованиям;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Инструкторская и судейская практика

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

Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод

сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях используются следующие методы организации спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают). Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

Тема:

Задачи:

Образовательные

1. совершенствование техники выстрела из положения лёжа.

Воспитательные

1. воспитание морально-волевых качеств;
2. воспитание интереса к занятию спортом.

Место проведения:

Инвентарь: малокалиберное оружие, малокалиберные патроны, подставки под винтовку

Время проведения:

Тренер: Ф.И.О.

Количество учащихся _____

Продолжительность: _____

Содержание занятий	Дозировка	Методика упражнений по обучению	Организационно-методические указания
1	2		3
<u>Подготовительная часть</u> 1. Построение, приветствие, сообщение задач учебно-тренировочного занятия	14 минут 60 сек.		Акцентировать внимание учащихся на начале занятий, обеспечить конкретность задач тренировки, доступность и понимания формулировок.
Разминка: - плавные наклоны головы в сторону - круговые вращения плечами - соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны. - прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны - круговые движения тазом - наклоны вперед, назад, в стороны - приседание на двух ногах - мысленная тренировка	13 минут	Все движения выполняются плавно -ладони с силой нажимают друг на друга -упражнение мыслительной направленности	Подготовить организм спортсмена к предстоящей деятельности — тренировке, В позе изготовки, мысленное представление производства выстрела Концентрация внимания

<u>Основная часть:</u> 1. Упражнения на технику выстрела • тренировка в холостую, • выполнение 10 выстрелов по мишени с чередованием выстрелов • стрельба по белому листу 10 выстрелов с чередованием • выполнение 10 выстрелов с предварительным отводом взгляда и удержанием оружия перед выстрелом 2-3 сек <u>перерыв</u> 2. Выполнение упражнения на результат <u>Заключительная часть</u> • Подведение итогов, оценка степени решения поставленных задач, анализ ошибок • Уборка рабочих мест	66 минут	Работа над устойчивостью Концентрация внимания Стрельба на кучность, определение СТП	спортсмен работает на технику выстрела. - учащийся отрабатывает элементы устойчивости (замирания) наведения винтовки на мишень и обработки спуска - Учится контролировать свои действия
	5 минут		- учащийся отрабатывает технику выполнения выстрела - замирание-обработка спуска - учащийся старается сохранить состояние замирания тела и плавно обработать спуск - восстановление сил спортсмена - анализ проделанной работы с указанием ошибок - теоретический материал - имитация соревновательных выступлений, турнирная борьба - стимулировать учащихся к самоанализу результативности своей работы
	12 минут		
	12 минут		
	10 минут		
	15 минут		
	10 минут		

*Примерный план конспект тренировочного занятия
для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

Цель: Совершенствование техники стрельбы.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование техники выстрела.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание интереса к занятиям пулевой стрельбы.

Оздоровительные:

-укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой системы.

План

– Водно-подготовительная часть - 2мин.

– Теоретическая часть - 15мин.

– ОФП - 10мин

– СФУ - 10

– Практическая часть - 40мин.

– Заключительная часть - 13мин.

Ход занятия

№ п/п	Содержание	Пара- метры нагруз ки	Метод. упр-й по обучению	Метод упр-й по воспитанию
1	Вводно – подготовительная часть	2		
1.1	Сообщение темы, целей и задач занятия	2		
2	Разминка	20		
	ОРУ	6		
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	3	Движения выполняются плавно	Поддержание дисциплины
	• Плавные наклоны головы в стороны			
	• Круговые вращения плечами			
	• Из положения «гантели к плечам» разгибание рук в вверх			
2.2	Упражнения для мышц ног и тазового пояса	3		
	• Ходьба на внутренней стороне стопы		Руки на пояс	
	• Ходьба на полусогнутых ногах		Руки за головой	
	• Круговые движения тазом • Наклоны вперед, назад, в стороны			

	• Приседание на двух ногах			Четкость выполнения команд
	СФУ	14	Упражнения мыслительной направленности	Концентрация внимания
3	Теоретическая часть	15		Формирование внимания
	• Совершенствование устойчивости выстрела.		Обратить внимание на изготовку	
	• Определение «района колебаний» во время выстрела.		Устойчивость и спуск	
	• Положение мушки в момент «щелчка-выстрела»		Совершенствование системы стрелок-оружие	
4	Основная часть	40		
	• Тренировка в «холостую»		Работа над устойчивостью	Концентрация внимания
	• Стрельба с чередованием выстрелов			
	• Стрельба на кучность • Определение «района колебаний»		Совершенствование техники спуска и удержания мушки.	
3.	Заключительная часть	13		Воспитание ответственности и сознательности
	• Разбор ошибок			
	• Подведение итогов тренировки		Формирование чувства коллективизма	
	• Уборка рабочих мест			Способствовать развитию аккуратности.

*Примерный план конспект учебно-тренировочного занятия
для группы этапа спортивного совершенствования мастерства*

Тренер: Ф.И.О.

Продолжительность занятия:

Место и дата проведения:

Тема:

- I. Построение группы (доведение плана и целей тренировки).
 - II. Разминка без куртки с оружием (удержание оружия в районе мишени – 8мин. узкая стойка, 7мин. нормальная стойка).
 - III. Тренировка в холостую по белому листу:
 - а) удержание оружия в позе изготовки с закрытыми глазами (15р x 20сек.)
 - б) поводка винтовки по горизонтали, вертикали – 10 мин.
 - в) по мишени в холостую 10 мин (с мысленным воспроизведением выстрела перед подъёмом)
 - IV. Тренировка с патроном:
 - а) выполнение выстрела после 20 сек удержания в точке прицеливания – 10 выстрелов
 - б) приём
 - с) с предварительно закрытыми глазами – 10 выстрелов
- ОТДЫХ**
- V. В холостую по мишени 10 мин
 - VI. Тренировка с патроном по мишени:
 - а) после каждого выстрела отходить – 12 выстрелов (отработка однообразия изготовки и прикладки к винтовке).
 - б) 33 выстрела по 3 выстрела в белый лист + 3 выстрела мишень (работать на технику выстрела).
 - VII. Стрельба на результат (что-то одно) :
 - а) из 20 выстрелов, спортсмен ставит себе сам задачу, например не менее 195 очков или
 - б) попасть n количество выстрелов не ниже 10.4 или
 - в) серии из 3х, 4х, 5и выстрелов нужно попасть 30, 40, 50 очков, стрелять каждую серию пока не попадёшь (например попал 29 стреляешь дальше пока не попадёшь 30, только после этого переходишь к серии из 4х выстрелов и т.д.) или
 - г) попасть 100 очков
- ОТДЫХ**
- VIII. Удержание винтовки с узкой постановкой ног – 10 мин.
 - IX. Плавная поводка оружия по горизонтали, вертикали, вокруг мишени – 10 мин.
 - X. Построение группы анализ и разбор тренировки.

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	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	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.

	здоровья человека		
	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. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Допинг в спорте	июль	Допинг и его виды.
	Последствия допинга для здоровья спортсмена	август	Влияние на организм при употреблении допинга на юных спортсменов.
	...	...	...
Учебно-трениро-	Роль и место физической	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной

вочный этап (этап спортивной специализации)	культуры в формировании личностных качеств		жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Допинг в спорте	июль	Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя.
	Последствия допинга для здоровья спортсмена	август	Влияние на организм при употреблении допинга на спортсменов. Привлечение юных спортсменов к здоровому образу жизни.
	...	...	...
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

спортивного мастерства	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	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 спорта	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 течение переходного периода 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

1. Материально-технические условия реализации Программы 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 инфраструктуры):

- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ВП", "ПП";
- наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МВ";
- наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МП";
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N61238);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП), а также спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

– 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 № 10 к ФССП

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	штук	на стрелковую галерею	1
2.	Вертикальный велотренажер	штук	на тренажерный зал	2
3.	Весы до 10 кг	штук	на организацию	1
4.	Весы до 50 г с точностью до 0,1 г	штук	на организацию	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	на организацию	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками (длина - 150 см)	штук	на тренажерный зал	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками (длина - 220 см)	штук	на тренажерный зал	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками (длина - 150 см)	штук	на тренажерный зал	1
10.	Коврик гимнастический	штук	на тренажерный зал	10

11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	на организацию	1
12.	Олимпийские обрезаемые диски (1,25-20 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
13.	Парта для бицепса	штук	на тренажерный зал	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	штук	на тренажерный зал	1
15.	Подставка для фиксированных гантелей	штук	на тренажерный зал	1
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	на организацию	1
17.	Пульсометр	штук	на тренера-преподавателя	1
18.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
19.	Скамья для пресса	штук	на тренажерный зал	1
20.	Скамья олимпийская	штук	на тренажерный зал	1
21.	Скамья универсальная	штук	на тренажерный зал	1
22.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	штук	на стрелковую галерею	1
23. 24.	Стабилоплатформа	штук	на тренажерный зал	2
25.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	штук	1
26.	Тренажер "Гиперэкстензия"	штук	на тренажерный зал	1
27.	Тренажер "Горизонтальное сведение"	штук	на тренажерный зал	1
28.	Тренажер "Отводящие ног"	штук	на тренажерный зал	1
29.	Тренажер "Приводящие ног"	штук	на тренажерный зал	1
30.	Тренажер "Разгибание ног/сгибание ног стоя"	штук	на тренажерный зал	1
31.	Тренажер "Эллиптический"	штук	на тренажерный зал	2
32.	Тренажер для жима ногами	штук	на тренажерный зал	1
33.	Шведская стенка	штук	на тренажерный зал	2
34.	Штангенциркуль	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» (для тира 10 метров)				

35.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	штук	на стрелковое место в тире	1
36.	Столик стрелковый	штук	на стрелковое место в тире	1
37.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	на стрелковое место в тире	1
38.	Труба зрительная (при использовании электромеханических установок)	штук	на стрелковое место в тире	1
39.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	на тир	1
40.	Электронная мишенная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	штук	на стрелковое место в тире	1
41.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	на тир	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МП" (для тира 25 метров)				
42.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	штук	на стрелковое место в тире	1
43.	Столик стрелковый	штук	на стрелковое место в тире	1
44.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	на стрелковое место в тире	1
45.	Ширма, разделяющая стрелковые места	штук	на стрелковое место в тире	1
46.	Труба зрительная (при использовании электромеханических установок)	штук	на стрелковое место в тире	1
47.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	на тир	1
48.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	на тир	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ", "МП" (для тира 50 метров)				
49.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	штук	на стрелковое место в тире	1
50.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (2000x800x20 мм)	штук	на стрелковое место в тире	1
51.	Столик стрелковый	штук	на стрелковое место в тире	1

52.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	на стрелковое место в тире	1
53.	Труба зрительная (при использовании электромеханических установок)	штук	на стрелковое место в тире	1
54.	Тумба (подставка) для зрительной трубы		на стрелковое место в тире штук	1
55.	Флажок для открытого тира	штук	на стрелковое место в тире	2
56.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	на тир	1
57.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	на тир	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования мастерства	
				количество	Ресурс эксплуатации	количество	Ресурс эксплуатации	количество	Ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	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	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	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»									
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов

8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	0,5	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	1	80 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	0,25	120 000 выстрелов	0,5	100 000 выстрелов	1	80 000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	2000	-	6 000	-	16 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	400	-	1200	-	3200	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»									
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	0,25	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	3000	-	9000	-	12000	-
14.	Мишень	штук	на обучающегося	300	-	600	-	2400	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»									
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	0,25	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1	160 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	2000	-	6000	-	12 000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	200	-	600	-	2400	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации и (лет)	Количество	Срок эксплуатации и (лет)	Количество	Срок эксплуатации и (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Куртка стрелковая (винтовочная)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Наушники- антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
5.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	1	4	1	4	1	4
6.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
7.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2
8.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), действует до 01.09.2028,

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 192 с. ; 20 см.
2. Артамонов, М. Н. Как научиться метко стрелять [Текст] / Мст. Артамонов. - 3-е изд., доп. и испр. - Москва : Гос. воен. изд-во, 1936. - 79 с. : ил.; 19 см.
3. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 128 с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту)
4. Вайнштейн, Л. М. Стрелок и тренер [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - 2-е изд., доп. - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1977. - 262 с. : ил.; 20 см.
5. Вайнштейн, Л. М. Основы стрелкового мастерства [Текст]. - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1960. - 230 с. : ил.; 21 см.
6. Володина, И.С. Планирование спортивной тренировки стрелков-пулевиков : Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / И. С. Володина; Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : ГЦОЛИФК, 1986. - 34 с. : ил.; 20 см.

7. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсмена [Текст] / К. П. Жаров, канд. пед. наук. - 2-е изд., перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1967. - 39 с. ; 20 см. - (Б-чка спортсмена).
8. Жилина, М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М. Я. Жилина. - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1986. - 103,[2] с. : ил.; 21 см.
9. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 128 с. ил.; 20 см. - (Наука - спорту).
10. Корх, А. Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А. Я. Корх, заслуж. тренер РСФСР. - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1975. - 70 с. : ил.; 20 см.
11. Пулевая стрельба : правила соревнований : утверждены Исполкомом Стрелкового Союза России 16 ноября 2005 г. : введены с 01 января 2006 г. / Общероссийская спортивная общественная орг. "Стрелковый Союз России", Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - Москва : Советский спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). - 239 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-9718-0149-X.
14. Пулевая стрельба : программа / ; Федер. агентство по физич. культуре и спорту ; под общ. ред. Насоновой А. А. - Москва : Совет. спорт, 2005 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). - 246 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства).; ISBN 5-9718-0061-2
15. Сарычев, Н. Г. Скоростная стрельба по силуэтам [Текст]. - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1974. - 56 с. : ил.; 20 см.
16. Издательство: Физкультура и спорт (М.) Серия: Учебник для институтов физической культуры. 1987. Год издания: 1987. 255 с.: ил. Объем: 255 с.: ил. Язык: русский. Полное библиографическое описание. Спортивная стрельба [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. А. Я. Корха. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 255 с. : ил.; 22 см.
17. Федорин, В. Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена: учебное пособие / В. Н. Федорин. - Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной Академии ФК, 1995. - 123 с. 3. Вайнштейн, Л. М. Психология в пулевой стрельбе / Л. М. Вайнштейн. - М. ; Изд. ДОСААФ СССР, 1981. - 142 с.
18. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие [текст]: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - М: ТВТ Дивизион, 2012. -316 с.
19. Гущин, А. П. Спортивная стрельба из малокалиберного пистолета и револьвера / А. П. Гущин. - М. ; ДОСААФ, 1965. - 164 с. : ил.; 20 см.
20. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба [Текст]. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1973. - 431 с. : ил.; 22 см.

Сайты в сети «Интернет»

1. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. - Москва. - Обновляется в течении суток. - URL: <https://olympic.ru/team/international-sports-organizations/> (дата обращения: 20.03.2023).
2. Международные официальные спортивные организации / [Электронный ресурс] // Олимпийский комитет : [сайт]. — URL: <http://www.wada-ama.org/en/> (дата обращения: 20.03.2023).
3. Всероссийские официальные организации / [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. — URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.03.2023).

4. РУСАДА / [Электронный ресурс] // Независимая Национальная антидопинговая организация : [сайт]. — URL: <http://www.rusada.ru> (дата обращения: 21.03.2023).

5. Международная федерация стрелкового спорта / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <http://www.esc-shooting.org/> (дата обращения: 26.04.2024).

6. Сайт национальной федерации / [Электронный ресурс] // Стрелковый Союз России : [сайт]. — URL: <http://shooting-russia.ru/> (дата обращения: 03.04.2023).

Приложение № 1

Примерный перечень тестов (вопросов) по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Тест для групп этапа начальной подготовки

1. Что такое пулевая стрельба?

А. вид спорта

Б. игра

В. развлечение

Г. соревнование

2. Что запрещено использовать спортсмену под стрелковыми штанами?

А) шорты

Б) джинсы

В) лосины

3. Какие прицелы используются в спортивных винтовках?

А) лазерные

Б) открытые

В) диоптрические

4. Показать части винтовок:

А) ствол Б) спусковой механизм В) затвор Г) прицельное приспособление Д) ложе

5. Три важных составляющих в пулевой стрельбе:

А) устойчивость, обработка спуска, прицеливание

Б) сила, ловкость, хорошее зрение

В) спокойствие, выдержка, самообладание

6. Перечислить марки отечественного малокалиберного и пневматического оружия:

7. Можно ли использовать какую-либо опору во время выстрела?

А) Да

Б) Нет

8. В каком году пулевая стрельба была включена в программу Олимпийских Игр?

А) 1896 году

Б) 1900 году

В) 1952 году

Тест для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

1. Когда и где прошли первые соревнования по пулевой стрельбе в России?

А) 1917 г. в С-Петербурге

Б) 1898 г. в Хабаровске

В) 1950 г. в Москве

2. Перечислить фамилии Российских стрелков, победителей Олимпийских Игр

3. Двигательный аппарат человека подразделяется на:

А) руки, ноги, голова

Б) пассивный и активный

В) автомобиль, велосипед

4. Какие силы действуют на пулю летящую в воздушной среде?

А) сила тяжести

Б) сила сопротивления

В) небесная сила

5. Номер мишени для соответствующего упражнения:

МВ-1 – № _____

МП-1 - № _____

ВП-4 - № _____

ПП-2 - № _____

6. Дать определение понятию «изготовка»:

А) комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает определённое положение для стрельбы

Б) лёг на пол, взял винтовку

В) вставил затыльник в плечо.

7. На что направлено занятия по ОФП при подготовке спортсмена:

А) быть сильным

Б) всестороннее развитие спортсмена

В) укрепление мышц

8. На что направлены занятия по СФП?

А) на укрепление позвоночника

Б) на укрепление ног

В) на развитие специальных физических качеств

Тест для группы совершенствования спортивного мастерства

1. В каком году стрелки Советского Союза впервые приняли участие в Олимпийских Играх?

А) 1896 году

Б) 1924 году

В) 1952 году

2. В каких годах проводились Чемпионаты Мира по стрелковому спорту в Советском Союзе?

А) 1958 и 1990 г.г.

Б) 1960 и 1980 г.г.

В) ни разу не проводился

3. Перечислить фамилии Российских стрелков, победителей Олимпийских Игр:

4. Перечислить фамилии советских конструкторов оружейников:

5. Какую роль играет нервная система человека при осуществлении любого движения живого организма?

А) начинает нервничать

Б) передает сигналы

В) объединяет организм в одно целое и управляет всеми его функциями

6. Определить среднюю точку попадания:

А) по трем пробоинам

Б) по четырем пробоинам

В) по пяти пробоинам

7. Дать определение понятию «меткий выстрел»:

А) пуля попала в 10

Б) пуля попала куда прицеливался

В) следствие выполнения определённых действий: изготовка, прицеливание, задержка дыхания, нажим курка

8. Дать определение понятию «пулевая стрельба»:

В предложенных тестах, необходимо выбрать один ответ.

Система оценивания – «зачет-незачет».

При выполнении тестового контроля, состоящего из 8 тестовых заданий, за каждый правильный ответ за одно задание присваивается 1 балл.

Менее 6 баллов - низкий уровень знаний (незачет),

7-8 баллов – средний уровень знаний (зачет),

9-10 баллов - высокий уровень знаний (зачет).