

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
Педагогического совета №1  
от 30.08.2023

Утверждена  
приказом директора МАУ ДО  
«Спортивная школа № 1»  
от «30» августа 2023 № 327

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»  
(этап начальной подготовки, тренировочный этап,  
этап совершенствования спортивного мастерства)**

Возраст учащихся: от 9 лет о 21 года

Составители программы:

А.Е. Юшина, инструктор-методист;  
С.В. Орехов, тренер-преподаватель

Рецензент программы:

Е.О. Черняновская, заместитель  
директора по УВР

Тамбов – 2023

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин, указанных в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 939) (далее – ФССП).

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Пулевая стрельба» – 044 000 16 11Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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, пара смешанная	044	005	1	6	1	1	Я
ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	006	1	8	1	1	Я
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, пара смешанная	044	041	1	6	1	1	Я
ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044	043	1	8	1	1	Я

Программа составлена МАУ ДО «Спортивная школа № 1» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утверждённой приказом Минспорта России (от 07.12.2022 г. №1159), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

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

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

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний и умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации и систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

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.

Иные цели Программы:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбе в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статистической выносливости, координированности, ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыков инструкторской и судейской практик.

В основу отбора и систематизации материала положены *принципы комплексности, преемственности и вариативности*.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего материала спортсменов.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи, тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных занятий.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка. Почти неприметные, редкие, скупые движения. И снова неподвижность. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы. И, тем не менее, стрельба – это спорт.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям обучающегося, рассчитанные на оптимальное развитие специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

В соответствии с Программой, пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки. Стрельба производится пневматической пулей (калибр 4,5 мм).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура – две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия:

ВП – винтовка пневматическая;

ПП – пневматический пистолет.

Виды стрельбы:

Стрельба из винтовки. В соответствии с Программой для выполнения

спортивных стрелковых упражнений используются пневматические однозарядные (калибр 4,5 мм) винтовки. Расстояние от линии огня до линии мишени – от 10 до 300 метров.

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

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

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

*Положение «стоя»:* спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

*Стрельба из пистолета.* В соответствии с Программой для выполнения спортивных стрелковых упражнений используются пневматические пистолеты. Разрешены пневматические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и заряжаемые при стрельбе только одной пневматической пулей, которая должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала.

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

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опираясь во время стрельбы. Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется время для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей,

осуществляющих спортивную подготовку, и является главным документом учебно-тренировочной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки в Учреждении.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» и представлены в таблице.

В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании групп.

#### **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**

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

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного

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

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

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

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки:

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

*На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет. Занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «третьего спортивного разряда».

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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



- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются занимающиеся не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству.

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

## 2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

### Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1040 часов в год; количество часов в неделю от 6 до 20.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Основной структурой тренировочного процесса является отдельное занятие, включающее в себя средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специально волевой

подготовки. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций учебно-тренировочных нагрузок. По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

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

Выбор индивидуального плана на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности обучающегося. Учебно-тренировочное занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

#### **Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые).**

Для реализации Программы применяются смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП - двух часов;
- на УТЭ - трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Подбор упражнений, их количество определяют направленность учебно-тренировочного занятия и его нагрузку. Величина нагрузки является основным фактором, определяющим степень

воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

### Виды учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п		Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Виды учебно-тренировочных мероприятий	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 к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

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

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	3	4	4	4
Отборочные	-	-	2	4	5
Основные	-	-	2	2	2

*Контрольные соревнования* позволяют выявить возможность обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. К ним относятся как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* направлены на комплектование команд. Перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, который будет успешным на основных соревнованиях.

*Подготовительные соревнования* позволяют адаптироваться спортсменам к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Целью *основных соревнований* является достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правил 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.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Срок начала учебно-тренировочного процесса с 01 сентября.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

План круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе

комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Она представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения учебно-тренировочного занятия на определенном этапе подготовки.

Годичный цикл у обучающегося подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Основная задача *подготовительного периода* - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки. На втором этапе все элементы тренированности соединяются в одно целое, тем самым подготавливая обучающегося к соревновательным достижениям.

В данном периоде сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых.

Основная задача *соревновательного периода* – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательном периоде. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в виде спорта пулевая стрельба.

Динамика учебно-тренировочной нагрузки в соревновательном периоде определяется его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения учебно-тренировочного занятия.

Задача *переходного периода* – снять психологическое и физическое напряжение, провести восстановительные мероприятия, подготовить организм обучающегося к новому циклу. Основное содержание занятий в данном периоде – общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

#### *Типы и структура мезоциклов.*

Мезоцикл учебно-тренировочного занятия можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение учебно-тренировочного занятия в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста



и подготовленности обучающихся, режима тренировки и отдыха, внешних условий учебно-тренировочного занятия (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе обучающихся.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С него начинается подготовительный период. У обучающихся невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации обучающихся, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности обучающегося.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Также в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно учебно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих

соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки

**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 подготовки)		Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 40	30 - 35	16 – 24	14 - 18	12 – 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 – 30	20 – 30	30 – 36	23 – 30	15 – 20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 3	2 – 4	8 - 12	8 – 14
4.	Техническая подготовка (%)	12- 15	25 - 35	35 – 45	40 - 48	45 – 50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15 – 20	15 – 20	3 – 5	4 – 6	4 – 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 – 5	5 – 7	5 – 7
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 – 3	1 – 3	2 – 4	2 – 4	4 – 6

## Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды	Этапы и года подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
п\п	подготовки и иные мероприятия	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6-8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость группы (человек)				
		12-16	12-16	10-12	6-12	2
		1.	Общая физическая подготовка	125	125-126	138
2.	Специальная физическая подготовка	85	84-112	178	177	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-4	20	59	84
4.	Техническая подготовка	45	44-102	240	292	468
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	53	53-66	19	30	42
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	37	52
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4-6	10	12	42
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312-416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия и др..

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свои спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам</li> </ul>	
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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)</p>	В течение года
3. <i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>			
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	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
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года



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

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» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся 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, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Прием запрещённых препаратов сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

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

- 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 запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
  9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
  10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
  11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План профилактических мероприятий составлен в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на информации, с которой должен быть ознакомлен обучающийся.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с Антидопинговым кодексом, своими правами в рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся на различных этапах знакомится со следующими нормативными документами:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;  
Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;  
Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

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

Виды запрещенных веществ: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды. Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации; второе нарушение: 2 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с антидопинговыми правилами (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель
	Контроль знаний по антидопинговым правилам (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель..
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

УТЭ (СС), ССМ	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель

Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых обучающихся:

- искажение моральных ориентиров, отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью обучающихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.
- авторитет тренера-преподавателя – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера-преподавателя к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями обучающихся и тренерско-преподавательского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.
- влияние отношения друзей и сверстников молодых обучающихся к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не

пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерско-преподавательского состава, отсутствие моральных принципов.

Целью антидопинговых мероприятий является сформировать у юных обучающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате этой работы должно создаться у юных обучающихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для обучающихся, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

## **2.7. План инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить упражнения, совершенствовать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

За годы занятий пулевой стрельбой обучающиеся могут и должны под

руководством тренера-преподавателя научиться выполнять обязанности дежурного, строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт, замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений, рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые, показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (учебно-тренировочный этап до трех лет), и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (учебно-тренировочный этап, свыше трех лет), уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранению, оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: *«Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования»*. Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований по виду спорта «пулевая стрельба».

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до обучающихся высших разрядов. Это значит, что каждый обучающихся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Обучающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

План судейской подготовки спортсменов в учебно-тренировочных группах - шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера, шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п\п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>- Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке.</li> <li>- Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.</li> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики по избранному виду спорта.</li> </ul> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий</p>	Устанавливаются в соответствии с учебно-тренировочным планом
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в учреждении	Участие в организации и проведении спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство спортивных соревнований	



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

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

*Врачебно-педагогический контроль.* Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья обучающегося. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером-преподавателем и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучающегося, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

*Педагогический контроль.* Обучая и готовя обучающегося к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
- способность переносить учебно-тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности обучающегося.

Психологическая подготовка обучающихся будут успешна и продуктивна, если их осуществлять, учитывая специфику вида спорта «пулевая стрельба» и основываясь на следующих педагогических принципах:

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

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

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у обучающихся мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности обучающихся;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием обучающихся в учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающегося, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки обучающегося. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих обучающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающегося мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов - пулевиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

*Планы применения восстановительных средств.*

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок, - упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

*гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

*физиотерапевтические средства:*

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико- биологические средства восстановления необходимо применять на учебно- тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к

планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных обучающихся в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях. Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

### 3. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пулевая стрельба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пулевая стрельба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- анкетирование, опрос, беседы дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования - от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

*Самоконтроль* - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества обучающегося: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.



*Врачебный контроль.* Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем; - участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

*Биохимический контроль.* При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения

фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратко временных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

В начале XX столетия в спорте для повышения физической работоспособности, ускорения процессов восстановления, улучшения спортивных результатов стали широко применять различные стимулирующие препараты, включающие гормональные, фармакологические и физиологические, - так называемые допинги. Использование их не только создает неравные условия при спортивной борьбе, но и причиняет вред здоровью спортсмена в результате побочного действия, а иногда являются причиной летального исхода. Регулярное применение допингов, особенно гормональных препаратов, вызывает нарушение функций многих физиологических систем:

- сердечнососудистой;
- эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);
- печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;
- иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;
- нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);
- прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

Многие нарушения проявляются не сразу после использования допингов, а спустя 10-20 лет или в потомстве. Поэтому в 1967 г. МОК создал медицинскую комиссию (МК), которая определяет список запрещенных к

использованию в спорте препаратов и ведет антидопинговую работу, организывает и проводит допинг контроль на наличие в организме спортсмена запрещенных препаратов. Каждый спортсмен, тренер, врач команды должен знать запрещенные к использованию препараты.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пулевая стрельба».

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе - изготвки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе - изготвки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе - изготвки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе - изготвки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе - изготвки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.00	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе - изготвки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготвки 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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

### **3.2. Методические указания по организации и проведению контрольно-переводных нормативов**

Итоговый контроль - выполнение контрольных нормативов по физической, технико-тактической подготовке (тестирование) осуществляется в конце учебно-тренировочного года.

Результаты тестирования хранятся в учреждении.

Тестирование проводится с целью:

- оценки развития физических качеств занимающегося на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценки соответствия технической подготовленности занимающегося этапу спортивной подготовки,
- оценки соответствия спортивного разряда (звания) занимающегося этапу спортивной подготовки.

Тестирование проводится один раз в год в конце учебно-тренировочного года.

Проведение переводных испытаний осуществляется по приказу директора Учреждения. Сроки проведения тестирования утверждаются приказом директора Учреждения. Проведение осуществляется комиссией, утвержденной приказом директора Учреждения. В состав комиссии входят директор, заместитель директора, инструкторы-методисты, тренеры по видам спорта, другие специалисты, участвующие в спортивной подготовке.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

## 4. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана Этап начальной подготовки все периоды

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России
3	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой
4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
5	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных
6	Виды спортивного оружия
7	Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы)
8	Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков)
9	Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням
10	Прицельные приспособления, виды, устройство
11	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»
12	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
13	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство
14	Осечки, причины, устранение
15	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
16	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - «координирование упражнения системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
17	Работа без патрона: ее суть, цель, значение
18	Пробные выстрелы, их значение, характер выполнения
19	Внимание: его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
20	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие
21	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
22	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: - для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; - для стрельбы из спортивного пистолета; - общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени; - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
23	Зачеты по теории

24	Подведение итогов тренировок в течении учебного года, планы на следующий год
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размерный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: - изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; - изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; - прицеливание с диоптрическим прицелом; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний»
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение выстрелов (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
7	Выполнение выстрелов– координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанции; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность
9	Расчет и внесение поправок
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы)
12	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы)
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела
14	Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года

<b>Теоретические занятия</b>	
1	Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов



5	Марки патронов и пневматических пулек
6	Осечки, причины, устранение (повторение)
7	Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: пневматических (группы винтовочников, пистолетчиков)
8	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
9	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
10	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание дыхание управление спуском (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
11	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
12	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
13	Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно – неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»
14	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
15	Недопустимость небрежного выполнения выстрела без патрона
16	Пробные выстрелы, их значение, характер выполнения (повторение)
17	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внутренних и внешних препятствий (трудностей)
18	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
19	Сердечнососудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
20	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
21	Зачеты по теории
22	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и 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»
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за

	сохранением рабочего состояния)
7	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение»
8	Расчет и внесение поправок между сериями
9	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
10	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия
11	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года

Теоретические занятия	
1	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта
2	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5	Характеристика, основные части винтовок: пневматической
6	Характеристика, основные части пистолетов: пневматический
7	Расчет и внесение поправок во время стрельбы
8	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений
10	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания)
11	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
12	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
13	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)
14	Утомление и восстановительные мероприятия
15	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора

16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований,
17	Зачеты по теории
18	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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»
6	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов
7	Выполнение выстрелов в «районе колебаний»
8	Выполнение выстрелов (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
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	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
13	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
14	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года

<b>Теоретические занятия</b>	
1	Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР.
2	Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР
3	Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах
4	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними
5	Характеристика, основные части винтовок: пневматической, новых моделей
6	Характеристика, основные части пистолетов: пневматического, новых моделей

7	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение»
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения
9	Проверка и уточнение понимания терминов: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-подготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
10	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
11	Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания
12	Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
13	Утомление и восстановительные мероприятия
14	Самоконтроль, его цель, необходимость
15	Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
16	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: ВП-4, ВП-6 (винтовка), ПП-2, ПП-3 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора
17	Правила выполнения финалов
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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»
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
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 «жучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
15	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
16	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года

Теоретические занятия	
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7	Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9	Уточнение знаний сути понятий: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния
14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16	Принципы построения учебно-тренировочного занятия
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)

20	Правила соревнований: условия выполнения упражнений: ВП-4, ВП-6 (винтовка); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора
21	Зачеты по теории
22	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшая 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	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
9	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
10	Освоение альтернативных способов управления спуском
11	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
12	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
13	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - 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)
15	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
16	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора

### **Этап совершенствования спортивного мастерства все периоды**

<b>Теоретические занятия</b>	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту
2	Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил

	поведения в тирах
4	Окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение)
7	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления)
8	Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния); - приемы управления саморегуляцией; - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; - ознакомление с комплексным методом саморегуляции
9	Углубление знаний по вопросам: - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - показатели общего состояния спортсмена; - анализ результатов самоконтроля, выводы; - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку
10	Темперамент - индивидуальные особенности личности, характер
11	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена
12	Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса
13	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий
14	Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
15	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном
16	Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
17	Правила соревнований: условия выполнения упражнений: ВП-4, ВП-6 (винтовка), обязанности судьи - стажера линии мишени, линии огня, информатора
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, 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»

6	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»
7	Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
9	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
10	Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском
11	Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
12	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени
13	Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях
14	Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно)
15	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора



#### 4.2. Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение

				и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>	≈ 14/20	июнь	<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>
	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих»</p>	≈ 14/20	август	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время</p>

	по спортивным дисциплинам			различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к <b>СПОРТИВНЫМ</b> соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	подготовки. Основы техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Состояние современного спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.  Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

*Отличительные особенности пулевой стрельбы. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.*

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

*Стереотипность действий.*

По мере совершенствования стрелка содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела, не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

*Статический характер мышечной деятельности.* После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер-преподаватель может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности.

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

*Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».* При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание, зрительную и мышечную

память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель, сохранение его в этом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объеме и не с полной ясностью.

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

*Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния обучающегося.* Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния обучающегося. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия официальных спортивных соревнований на УТЭ (этапе спортивной специализации), ССМ и ВСМ, кроме основного 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).

*Структура системы многолетней спортивной подготовки.* Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках обучающегося в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающегося и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности обучающегося и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки,



соотношения между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

Эффективность учебно-тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения учебно-тренировочного занятия – необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Достижения обучающегося в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая задача обучающегося (под руководством тренера-преподавателя) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, насколько точны его действия по выполнению каждого выстрела.

В многолетней подготовке обучающегося высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет обучающимся за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

*Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годовичного цикла.* Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений обучающихся на соревнованиях целесообразно проводить учебно-тренировочные занятия с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у обучающихся резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе с обучающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства.

*Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.* Личностные двигательные и психические качества обучающихся нередко проявляются в особенностях техники

выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий во время учебно-тренировочного занятия и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками этапе совершенствования спортивного мастерства, а в отдельных случаях к одаренным обучающимся и на более ранних этапах.

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

При построении учебно-тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на обучающегося. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

*Повышение сложности учебно-тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.*

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием обучающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений обучающихся на соревнованиях различных уровней.

При проведении учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий.

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. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебно-тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для обучающихся по виду спорта пулевая стрельба.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности отстраняются от учебно-тренировочного занятия,

привлекаются к ответственности.

При проведении учебно-тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучающихся не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

К занятиям по стрельбе допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

*Общие требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе:*

- Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
- Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- Получать патроны только на линии огня.
- Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера-преподавателя «Заряжай!».
- Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов. В направлении стрельбы.
- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

*Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия по пулевой стрельбе:*

- После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
- Чистку оружия произвести по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
- Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
- О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

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

- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира 10 м оборудованного механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, дина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
12.	Олимпийские обрешиненные диски (1,25 – 20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	

26.	Тренажер «отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер «разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
35.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	1
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
		штук	
		штук	

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 лет	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	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов

10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8 000	-	24 000	-	32 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	1 600	-	4 800	-	6 400	-



## 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 (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
5	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	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 обучающемся	0,5	2	1	2	1	2
8	Пульсометр	штук	на обучающемся	0,25	4	1	5	1	5
9	Ремень стрелковый	штук	на обучающемся	1	5	2	5	2	5
10	Секундомер	штук	на обучающемся	0,25	4	1	5	1	5

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленными профессиональными стандартами:

- «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
- «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);
- «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 09.11.22г. №939).
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г. № 634.
5. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие. М. 2010 г. ССР
6. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М. 1981 г. ДОСААФ СССР
7. Л.М. Вайнштейн. Психология в пулевой стрельбе. М. 1981 г. ДОСААФ СССР
8. Л.М. Вайнштейн. Учись метко стрелять. М. 1973 г. ДОСААФ СССР
9. А.П. Данилов. Современное спортивное оружие. М. 1984 г. ДОСААФ СССР
10. В.А. Кинль. Пулевая стрельба. М. 1989 г. Просвещение
11. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-

издательского отдела РГАФК, 1997.

12. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
13. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
14. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
15. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
16. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
17. Правила ISSF (второе издание, 1/2014)
18. Международные Правила ISSF по стрельбе из винтовки (второе издание, 1/2014)
19. Международные Правила ISSF по стрельбе из пистолета (второе издание, 1/2014)

Список интернет - ресурсов:

1. <https://www.olympic.org/> - Олимпийский комитет
2. <http://www.wada-ama.org/en/> - ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://www.rusada.ru/> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
6. <http://shooting-russia.ru/> - Стрелковый Союз России
7. <http://www.esc-shooting.org/> - Европейская конфедерация стрелкового спорта
8. <http://www.issf-sports.org/> - Международная федерация стрелкового спорта
9. <http://www.sportlib.ru/> - спортивная библиотека
10. [http://www.strelok.info/forum\\_rus/index.php](http://www.strelok.info/forum_rus/index.php) - сайт «меткий стрелок»