

Управление образования администрации  
муниципального образования город-курорт Анапа

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 6  
муниципального образования город-курорт Анапа**

Принята  
на заседании педагогического совета  
**МБУ ДО СШ № 6**  
Протокол от 5.09.2023 г. № 5

Утверждена  
Директор  
**МБУ ДО СШ № 6**  
\_\_\_\_\_ Е.В.Перцев  
« 5 » сентября 2023 г.

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

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 2 года
- Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Возрастная категория: от 9 лет

Источник финансирования: бюджет

ID номер Программы в Навигаторе: **58638**

Автор составитель:  
Шахов Геннадий Иванович,  
тренер-преподаватель

**г-к Анапа, 2023**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	5
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.....	7
2.2 Объем Программы.....	8
2.3 Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	9
учебно-тренировочные занятия;.....	9
учебно-тренировочные мероприятия;.....	10
спортивные соревнования;.....	12
самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.....	14
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8 Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля.....	21
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	24
3.2 Оценка результатов освоения Программы.....	26
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	27
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
4.1 Программный материал занятий этапа начальной подготовки.....	29
4.2 Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (до 2-х лет).....	36
4.3 Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (свыше 2-х лет).....	39
4.4 Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.....	40
4.5 Программный материал занятий этапа высшего спортивного мастерства.....	42
4.6 Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	46

V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	52
5.1	Материально-технические условия реализации Программы.....	52
5.2	Кадровые условия реализации Программы.....	60
5.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	61

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 939 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих обучение по Программе (далее – обучающиеся), в том числе посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа реализуется для детей и взрослых на территории всех субъектов Российской Федерации и предусматривает возможность её реализации за пределами Российской Федерации в случае, если планом спортивных мероприятий **Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования города-курорта Анапа (далее – календарный план, далее – МБУ ДО СШ № 6)** на календарный год, либо индивидуальным планом спортивной подготовки на календарный год предусмотрено участие обучающихся в спортивных мероприятиях за пределами Российской Федерации.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование у обучающихся осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Достижение цели предусматривает решение основных задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям **пулевой стрельбой**, сохранение и укрепление здоровья;
- спортивный отбор наиболее перспективных детей для вида спорта «пулевая стрельба»;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической,

тактической, психологической и теоретической подготовки;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах для стрельбы из винтовки и пистолета, доведение выполнения 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 упражнении, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений спортсменов на соревнованиях;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Пулевая стрельба - один из самых массовых и популярных видов спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр, Всемирных военных игр, всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), во Всероссийский реестр видов спорта (под номером кода вида спорта 0440001611Я).

Пулевая стрельба, т.е. стрельба из нарезного крупнокалиберного, малокалиберного и пневматического спортивного оружия является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Стрелковый спорт имеет давнюю историю – соревнования в стрельбе из винтовок и пистолетов входят в программу Олимпийских Игр, начиная с первых Игр 1896 г., а годом позже стали проводиться регулярные чемпионаты мира по стрельбе.

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени (неолимпийское упражнение). Производится пульей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм), и крупнокалиберного (6,0 мм – 7,62 мм для винтовок и 7,62 мм для пистолетов или револьверов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пульей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по

краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробойны разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Официальные соревнования по пулевой стрельбе проводятся в тирах и на стрельбищах. Расстояние, от линии огня до линии мишени, в упражнениях различается: в стрельбе из пневматического оружия – 10 м; в стрельбе из малокалиберного оружия: винтовка – 50 м, пистолет – 25 м, 50 м.

На олимпийских играх разыгрывается 10 комплектов медалей по видам оружия винтовка пистолет.

Участники официальных всероссийских соревнований по пулевой стрельбе делятся на следующие возрастные группы:

- младшая группа: девушки и юноши до 17 лет;
- старшая группа: девушки и юноши до 19 лет;
- юниоры, юниорки до 21 года;
- женщины и мужчины 21 год и старше.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

В России для каждого упражнения введена аббревиатура – литеры и цифры

В отличие от большинства других видов спорта меткая спортивная стрельба является искусством, которым может овладеть любой человек вне зависимости от его возраста и физических данных. Систематическое занятие спортивной стрельбой вырабатывает хладнокровие, настойчивость, самодисциплину и волю к победе, причем над самим собой. В этом виде спорта побеждает тот, кто лучше своих соперников контролирует свои действия в стрессовой обстановке соревнования. Именно поэтому спортивная стрельба является таким видом человеческой деятельности, где действительно нет предела совершенству. Причем, возможности мужчин и женщин в достижении высоких результатов в этом виде спорта практически равны.

Спортивная подготовка представляет собой многолетний тренировочный процесс, структурно представленный следующими этапами:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

Таблица №1

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, требования к зачислению на этап спортивной подготовки регламентируется действующим федеральным стандартом по виду спорта [пулевая стрельба](#)

Возраст кандидатов на зачисления на всех этапах спортивной подготовки определяется по состоянию на 31 декабря года зачисления.

Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с «Положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся по программам спортивной подготовки по видам спорта» утвержденным директором МБУ ДО СШ № 6, количеством групп и лиц для зачисления, а также установленными параметрами [муниципального задания](#) на соответствующий календарный год и не имеющих медицинских противопоказаний для занятия [пулевой стрельбой](#).

Группы ЭНП формируются из лиц, желающих заниматься [пулевой стрельбой](#), прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «[пулевая стрельба](#)».

Группы УТЭ формируются на конкурсной основе, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Группы этапа ССМ формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и соответствующих требованиям действующего федерального стандарту по виду спорта «[пулевая стрельба](#)»

Группы этапа ВСМ формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в группах ССМ и соответствующих требованиям действующего федерального стандарту по виду спорта «[пулевая стрельба](#)» при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом:

- возраста обучающегося, пола и возрастных закономерностей развития;
- уровня спортивного мастерства (спортивных результатов и выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Для зачисления необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, согласие на обработку персональных данных от законного представителя, 2 фото 3х4, копии свидетельства о рождении или паспорта, СНИЛС, копию полиса обязательного медицинского страхования, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям [пулевой стрельбой](#), [подать заявку в «Новигатор дополнительного образования Краснодарского края»](#). При переходе из другой спортивной организации дополнительно предоставляется оформленная должным образом разрядная книжка с заверенными записями о выполнении нормативов спортивных разрядов с указанием приказа о присвоении, указанием приказа об отчислении из спортивной организации.

## 2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (включая летний период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствов	Этап высшего

	подготовки		(этап спортивной специализации)		ания спортивного мастерства	спортивно го мастерств а
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

\* В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего количества часов годового учебно-тренировочного плана, определенного для соответствующего этапа спортивной подготовки. Так, во время учебно-тренировочных сборов в подготовительный период тренировочная нагрузка может увеличиваться, в переходный - уменьшатся.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

#### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

##### 1. Групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные.

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

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

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

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

При составлении индивидуального плана на одно учебно-тренировочное занятие определяется:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок.

## 2. Работа по годовым индивидуальным планам.

Данная форма обучения в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Тренером, работающим с группами этапов ССМ и ВСМ ежегодно на каждого обучающегося, данных учебно-тренировочных групп, составляются и оформляются в документальном виде индивидуальные планы.

В годовом индивидуальном плане определяется общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, определяются задачи, обозначаются периоды цикла, виды подготовки и основные средства подготовки, тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки соревнований, в которых должен выступать обучающийся, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха.

Согласно годовому индивидуальному плану составляются тренировочные планы на отдельные микроциклы и тренировочные занятия. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей, степени владения техникой, спортивной квалификации, функционального состояния и возможностей организма, степени утомления (восстановления) после предыдущих тренировок, занятости вне тренировочного процесса и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки должны быть строго индивидуальны в зависимости от самочувствия обучающегося.

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

### **2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц проходящих спортивную подготовку.

Таблица №3

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

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

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	3	4	4	4	4
Отборочные	-	-	2	4	5	2
Основные	-	2	2	2	2	3

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные МБУ ДО СШ № 6, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные МБУ ДО СШ № 6 соревнования.

**Основные соревнования** - те, в которых обучающему необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 6 предусматриваются дополнительные соревнования и контрольные испытания: первенства МБУ ДО СШ № 6, матчевые встречи, розыгрыши кубков и т.п.

*Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:*

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

- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «пулевая стрельба», правил нахождения на спортивных объектах.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана МБУ ДО СШ № 6, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий**

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером обучающихся на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения;
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором МБУ ДО СШ № 6 и доводится до сведения всех обучающихся.

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

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной

подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

**Годовой учебно-тренировочный план  
МБУ ДО СШ № 6 по виду спорта пулевая стрельба**

Таблица №5

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка (в астрономических часах)*					
		6	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	4	4	5	5
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	116	98	102	102	128	116
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	76	189	188	156	152
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	12	60	104	176
4	Техническая подготовка	46	78	261	294	504	600
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	48	21	30	44	64
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	21	36	52	64
7	Тестирование и контрольные мероприятия	4	4	6	6	12	12

8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	12	12	40	64
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

## 2.5. Воспитательная работа

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности</b>			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Два раза в год (январь, сентябрь)
1.2	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреч с тренерско-преподавательским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч "Семья, спорт, школа"	Не реже одного раза в квартал
<b>2. Патриотическое воспитание</b>			
2.1	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	Ежегодно. Апрель-май
		Участие во всероссийском историческом диктанте Победы (очно или онлайн)	
		Участие во всероссийском географическом диктанте (очно или онлайн)	Ежегодно ноябрь
2.2	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
<b>3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни школы</b>			

3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта.	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных и муниципальных органов исполнительной власти	по назначению
3.2	Участие в военно-патриотических мероприятиях, организуемых и проводимых казачьими обществами	Конкурс детского рисунка различной тематики	ежегодно
		Спортивные соревнования различной направленности	по назначению
3.3	Участие в культурно-массовых мероприятиях, организуемых УФК и С г-к Анапы	Спортивные соревнования различной направленности	по назначению
<b>4. Экологическое и трудовое воспитание</b>			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу.	Участие во всероссийском экологическом субботнике	Апрель-май
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами преподавателями и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
<b>5. Нравственное воспитание и культура общения</b>			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения	Постоянно.
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
<b>6. Воспитание навыков здорового образа жизни</b>			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др.	Ежеквартально

6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков. Контрольные мероприятия.	В течение года
6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в зимнее и летнее время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
<b>7. Профориентационная деятельность</b>			
7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия.	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа
7.3	Судейская практика в качестве судей в разных должностях	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой	

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
АЛБ НО И ПОД	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	занятия с тренерами преподавателями по виду спорта
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		2 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях проводимых МБУ ДО СШ № 6.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Обучение тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА учащихся и тренеров преподавателей		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершен	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

ствования спортивн ого мастерств а и высшего спортивн ого мастерств а	учащихся и тренеров преподавателей			антидопингового образования
	2. Обучение учащихся и тренеров преподавател ей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раза в год	Занятие проводит заместитель директора по спортивно массовой работе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа ССМ должны овладеть спортивной терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; должны подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны овладеть основными методами построения тренировочного занятия, самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп ССМ и ВСМ привлекаются тренером для участия в судействе спортивных соревнований для обучающихся в группах НП и УТЭ.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по видам спорта, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица №8

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

		<p><b>предусмотрено:</b></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>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></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> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков, обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	
--	--	---	--

## **2.8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

### **Врачебно-педагогический контроль.**

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

состояние здоровья;

функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Группы начальной подготовки.** Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года занимающиеся в спортивной школе проходят медицинские обследования спортивным врачом. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Учебно-тренировочные группы.** На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию

о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.** На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **Биохимический контроль в спорте**

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.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

##### 3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 939.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

ежегодно выполнять (подтверждать) требования к уровню спортивной квалификации, установленные Программой;

получить уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта России» по пулевой стрельбе для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства в соответствии с ФССП по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 939

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 939;

ежегодно показывать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации – спортивное звание «мастер спорта России» по **пулевой стрельбе** для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 939;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе 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.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождение Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.)

по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета МБУ ДО СШ № 6 обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и превышающего уровень спортивной квалификации, установленный для года соответствующего этапа, не менее чем на один спортивный разряд.

- повторного прохождения обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, при следующих условиях: отсутствие пропусков учебно-тренировочных занятий без уважительных причин, активное участие в мероприятиях и спортивных соревнованиях МБУ ДО СШ № 6.

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

#### **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 на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
<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 изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготровки	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 изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0

2.3.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовления	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовления 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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
<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-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовления	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки

#### *1-й год спортивной подготовки*

Учебно-тренировочный год охватывает 52 недели (с учетом самоподготовки в период летних каникул) и условно разбивается на 2 полугодия.

Первый этап первого полугодия (36 занятий) условно разбит на три ступени:

Первая ступень (занятия 1-12) составляют тренировку без патрона по экрану, общеразвивающие физические упражнения.

Вторая ступень (занятия 13-24) - продолжается изучение изготовления, основное время отводится изучению техники выполнения выстрела по экрану. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения:

1) изучение техники выполнения стрельбы по мишени с черным кругом.

Третья ступень (занятия 25-36) посвящена совершенствованию навыка техники выполнения выстрела по мишени с черным кругом. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

1) стрельба по мишени №4;

2) стрельба по мишени № 9;

В первом полугодии также проводится ознакомление с элементами стрельбы по появляющейся мишени.

До конца учебно-тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов стрельбы и совершенствование в ней.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение техники по появляющейся мишени. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки выполняется по мишени с черным кругом. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники выполнения стрельбы по появляющейся мишени и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники стрельбы по мишени с черным кругом совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет стрельбы по мишени с черным кругом. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники стрельбы по появляющейся мишени.

В течение года проводится изучение техники стрельбы по мишени с черным кругом и появляющейся мишени. В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день – стрельба по мишени с черным кругом на 25м, второй день – стрельба по мишени с черным кругом на 10м, третий день – стрельба по появляющейся мишени на 25м.

Дети, хорошо освоившие технику, желающие продолжать занятия пулевой стрельбой, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки.

### **2-й год спортивной подготовки**

Занятия на 2-м году спортивной подготовки в основном направлены на совершенствование техники выполнения выстрела на дистанциях 50м, 25м, 10м. Среди средств подготовки используются учебно-тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры.

В содержание занятий входят: стрельба по мишеням на 10м, 25м, 50, разнообразные упражнения.

После второго года спортивной подготовки занимающийся должен освоить технику выполнения всех спортивных упражнений, овладеть теоретическими знаниями курса начальной спортивной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

### **Подготовительные упражнения**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного вдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания.

В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением положения лежа на животе. Прогиб лежа на животе с последующим расслаблением. Из положения лежа рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные

предметы; полуприседания и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору

Упражнения для углубленного изучения техники спортивной стрельбы:

1. На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см, занять одно из положений для стрельбы из винтовки (с колена, стоя) или из пистолета так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.
  2. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
  3. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5 - 2 раза больше веса оружия) без прицеливания.
  4. Длительное удержание оружия в районе (точке) прицеливания.
  5. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной прицельной линией (для пистолетчиков).
  6. То же с утяжеленным оружием.
  7. То же с измененной балансировкой.
- Примечание: упражнения 1 - 6 выполняются до состояния небольшого утомления.
8. Имитация выстрела (целостное выполнение выстрела без патрона).
  9. То же с облегченным или утяжеленным спуском.
  10. То же с контролем работы отдельных мышечных групп.
  11. То же на одной ноге (правой, левой), на носках, без обуви, без куртки.

**Упражнения для общей физической подготовки**

*Ходьба и бег:* ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

*Упражнения для мышц кисти и пальцев*

1. Пальцы вытянуть с напряжением.
2. Развести их с напряжением.

3. Силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. Силой сжимать кисти в кулак (или сжатие теннисного мяча, резинового кольца).
5. Большим пальцем с силой нажимать на указательный палец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса*

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделать под крышкой стола с давлением снизу вверх.
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.
4. Из положения лежа на животе прогнувшись захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

#### *Дыхательные упражнения*

1. Медленный вдох, руки вверх через стороны, медленный выдох, руки 4. С силой прижать плечи к туловищу.
5. Прижать плечо противоположной рукой, пытаюсь его отвести.
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в стороны, кисти в разные стороны.

#### *Упражнения для затылочных и плечевых мышц*

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.
2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.
3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.
4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

#### *Упражнения для мышц спины и ног*

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
3. Из положения стоя ноги врозь медленно разводить ноги в стороны вниз через стороны 3-4 раза.
2. Резкий вдох, руки вверх через стороны, медленный выдох, руки вниз через стороны 3-4 раза.
3. Вдох – задержка дыхания на определенное время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить) – руки вверх через стороны, медленный выдох, руки вниз через стороны 3-4 раза.

4. Глубокий вдох, руки вверх через стороны, резкий выдох, руки вниз через стороны.
5. Медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны, медленный выдох, руки вниз через стороны.
6. Неглубокое дыхание, два-три глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7 с, поверхностное дыхание

## **Примерные планы-конспекты типовых занятий**

### **Занятие № 1**

Задачи: 1) организация занимающихся на тренировке; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями. 3) изучение позы изготовки.

#### Подготовительная часть.

Теория: беседа о цели обучения пулевой стрельбе, организации и гигиене занятий; правилах поведения в стрелковом тире.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

#### Основная часть.

Построение, определение места тренировки.

Упражнения для разучивания позы изготовки:

1. Понять, почувствовать и запомнить правильные положения, рук, ног, туловища, головы. Особое внимание на расстановку ног, положение туловища, угол между рукой и линией плеч, положение головы. Не менять изготовку 20 мин.

2. Тоже, но с удержанием оружия. Прочувствовать напряжение мышц плечевого пояса, участвующих в удержании оружия

3. Разучить хватку - размещение рукоятки оружия в кисти руки, положение пальцев и их участие в удержании оружия. Найти общее усилие хватки, величину и направленность усилий, развиваемых пальцами

#### Заключительная часть.

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

### **Занятие №2**

Задачи: 1) Освоить позу изготовки

2. Разучить методы удержания оружия

#### Подготовительная часть.

Имитационные упражнения: ОФП. Общеразвивающие упражнения.

#### Основная часть.

Удержание оружия позы изготовки на время до начала утомления.  
Удержание оружия в позе изготовки на время до отказа.  
Удержание оружия с применением точки прицеливания 20 мин

Заключительная часть.

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

**Занятие № 3**

Задачи: 1) Разучить правильную обработку выстрела.  
2. Тренировка мышц руки и лучезапястного сустава, обеспечивающих неподвижность мушки в прорези прицела.

Подготовительная часть

1) Имитационные упражнения: ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть (в воде).

1. Удержание оружия в позе изготовки, стараясь удерживать неподвижную мушку в прицеле.  
2. Удержание оружия в позе изготовки, стараясь удерживать неподвижную мушку в прицеле, медленно сгибая и разгибая указательный палец.

Заключительная часть.

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

**Занятие № 4**

Задачи: 1. Закрепление навыка производства выстрела.  
2. стрельба по белому листу и мишени с черным кругом

Подготовительная часть.

Разминка с оружием. Длительное удержание оружия.

Основная часть.

1. Тренировка с удержанием мушки в заданном районе.  
Продолжительное удержание мушки в пределах заданного района без контроля мушки.  
3. Тренировка в удержании ровной мушки в заданном районе.  
4. Стрельба по 2+2 (мишень+ белый лист). Внимание на прицеливание и работу пальца.

Заключительная часть.

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

**Занятие № 5**

Задачи: 1) Разучить внесение поправок.  
2. Закрепить правильную технику стрельбы по мишени с черным кругом

Подготовительная часть.

1. Разминка ОФП

2. Разминка без патрона: длительное удержание оружия с прицеливанием. Длительное удержание оружия с прицеливанием и обработкой спуска.

Основная часть.

1. Стрельба 3 серии по 5 патронов. После этого тренер «сбивает» прицел.

2. Стрельба 3 серии по 5 патронов. Обучающийся находит среднюю точку попадания и делает «поправки». Все действия записывает в дневник.

4. Заключительная часть.

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

**Занятие № 6**

Задачи: 1) Совершенствовать технику стрельбы

2). Повысить согласованность прицеливания и спуска

Подготовительная часть.

Разминка с оружием на длительное удержание оружия в точке прицеливания.

Основная часть.

1. Стрельба по мишени с черным кругом 4 серии по 5 выстрелов

2. стрельба по мишени, включив элемент игры с «просветом»

Заключительная часть.

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

**4.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа  
(до 2-х лет)**

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 тренировочные недели, включая самостоятельную подготовку, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года спортивной подготовки является доступность учебного материала для **стрелков** разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия направлены на совершенствование техники **стрельбы**. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволит коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается нагрузка.

Основу **стрелковой** подготовки продолжает составлять работа над техникой, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На разминке доминируют упражнения на координацию, равновесие, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники **стрельбы**, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата.

### ***3-й, 4-й, 5-й годы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе***

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе до 21 дня, не более двух раз в год учебно-тренировочные сборы в каникулярный период) и самостоятельную подготовку. Учебно-тренировочный год разбивается на два-три макроцикла.

Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана спортивной подготовки.

#### ***Упражнения для общей физической подготовки***

*Прикладные упражнения.* Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для тренировочной группы 3-4-го года спортивной подготовки; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км для девочек и 3-х км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

#### ***Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)***

*Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.*

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.

6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх, не отпуская руками стоп.

7. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»)

8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

*Упражнения с партнером.*

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.

3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

7. Упор, лежа ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)

8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

*Упражнения с набивными мячами.*

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

*Упражнения на расслабление.* Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

*Акробатические упражнения.* Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа, прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения, лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

### ***Упражнения для специальной физической подготовки***

*Имитационные упражнения* для освоения и совершенствования техники спортивной **стрельбы**, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом бревне.

*Упражнения на учебных тренажерах* для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в **пулевой стрельбе**. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

*Упражнения на равновесие и координацию движений*, обеспечивающие свободное выполнение упражнений с большой амплитудой при **стрельбе**: повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах.

*Упражнения на выносливость*, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в **тире**.

### ***Упражнения для освоения спортивной техники***

#### ***1-й и 2-й годы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе***

1. Длительное удержание оружия в районе прицеливания
2. Длительное удержание оружия с прицеливанием и спуском курка
3. Имитация выстрела (целостное выполнение выстрела без патрона).
4. То же с облегченным или утяжеленным спуском.
5. То же с контролем работы отдельных мышечных групп.
6. То же на одной ноге (правой, левой), на носках, без обуви, без куртки

#### **4.3. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (свыше 2-х лет)**

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большим временем, в более высоком темпе. Повышается устойчивость техники **стрельбы**. С учетом выраженных индивидуальных особенностей **стрелков** начинается работа по формированию выбора **стрелковых** упражнений.

#### ***3-й год спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе***

1. Тренировки стрелковых упражнений в режиме соревнований.
2. Тренировка стрелковых упражнений на выносливость
3. То же с утяжеленным оружием.
4. То же с измененной балансировкой

#### ***4-й и 5-й год спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе***

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5 - 2 раза больше веса оружия) без прицеливания.
3. Длительное удержание оружия в районе (точке) прицеливания.

4. То же с оптическим прицелом (для стрелков из винтовки) или с удлиненной прицельной линией (для стрелков из пистолета).

### ***Упражнения для специальной физической подготовки на этапах ССМ и ВСМ***

*Имитационные упражнения* для совершенствования техники спортивной стрельбы.

*Упражнения на учебном тренажере* для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в стрельбе. В качестве средства специальной подготовки используется тренажер «СКАТТ». Выполняются: специальные упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в стрельбе.

*Упражнения для развития равновесия:*

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

2. И.п. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть туловище вправо, стоять 2-3 с. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

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

4. И.п. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении для стрельбы, стоять 15 с, затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

*Упражнения на растягивание и подвижность*, обеспечивающие

Гибкость подразделяют на активную и пассивную. В тренировке нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части учебно-тренировочных занятий. Комплексы упражнений на развитие гибкости следует начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин.; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

*Упражнения на развитие координационных способностей.* Для развития ловкости используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти упражнения создают общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение всевозрастающей трудности выполнения основных упражнений стрелков за счет необычных исходных положений, новых сочетаний элементов техники.

#### 4.4. Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом.
2	Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах
4	Характеристика, основные части новых моделей оружия.
5	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
6	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
7	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
8	Углубление знаний по вопросам: показатели общего состояния спортсмена;
	- «самоконтроль», необходимость ведения дневника;
	- анализ результатов самоконтроля, выводы, - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
9	Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.
10	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.
11	Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса.
12	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.
13	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
14	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 отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.
15	Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упр-й).

16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-ПС, МВ-3х20; МВ-3х40, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-ПС, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МП-60М (пистолет) обязанности судьи-стажера линии мишени
<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» из м/к винтовки и пневматической.
6	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7	Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8	Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9	Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска.
12	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
13	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14	Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
15	Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
16	Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.
18	Составление плана учебно-тренировочного занятия.

19	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
20	Тактическая и психологическая подготовка
21	Участие в соревнованиях
22	Инструкторская практика
23	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

#### **4.5. Программный материал занятий этапа**

##### **высшего спортивного мастерства**

В группах на этапе **ВСМ** подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титулов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером-преподавателем и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера-преподавателя и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер-преподаватель должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом, коллегой по спортивной деятельности. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы, Всероссийская Спартакиада сильнейших спортсменов.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число учебно-тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы учебно-тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача и спортивного психолога, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер-преподаватель, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности. Перечень знаний по психологии:

представления – их суть, виды, важнейшее из них для стрелка - мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;

мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;

чувства или эмоции – переживание человеком отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их

влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;

воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;

общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

навыки, их формирование; привычки;

различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;

углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке;

углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования «практические занятия». Стрелкам этапа высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

## Типовая форма плана учебно-тренировочного занятия

Задачи:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

Время проведения \_\_\_\_\_.

Место проведения \_\_\_\_\_.

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная ( _____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная ( _____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Заключительная ( _____ мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		

### 4.6. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)		Сроки проведения	Краткое содержание
<b>И</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	До 1 года	Свыше 1 года		
		<b>7</b>	<b>9</b>		

Правила безопасности при занятиях <b>пулевой стрельбой</b> . Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий <b>пулевой стрельбой</b> .
Занятия <b>пулевой стрельбой</b> как средство укрепления здоровья, закаливания организма и развития физических качеств.	0,5	1	февраль	Значение занятий <b>пулевой стрельбой</b> для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
История развития <b>пулевой стрельбы</b> в России. Выдающиеся <b>стрелки</b> родного края.	0,5	1	март	Исторические справки о выдающихся <b>стрелках</b> Краснодарского края, победы на международных соревнованиях.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	0,5	0,5	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
<b>Техника пулевой стрельбы</b>	1	1	май	<b>Основные теоретические сведения о технике пулевой стрельбы.</b>
Организация и проведение подвижных игр с элементами <b>стрельбы</b> во время активного отдыха и каникул.	0,5	0,5	июнь	Сведения: об организации и проведении подвижных игр с элементами <b>стрельбы</b> в стрелковом тире и в открытом стрельбище; о подготовке мест стрельбы
История возникновения вида спорта "пулевая стрельба" и его развитие	0,5	1	август	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся советских и российских спортсменах, чемпионах мира, Олимпийских игр.
Режим дня и питание обучающихся	0,5	0,5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья	0,5	0,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Правила вида спорта "пулевая стрельба"	0,5	1	ноябрь	Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Техника выполнения упражнений в пулевой стрельбе	1	1	декабрь	Сведения о технике выполнения упражнений
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	До 2 лет	Свыше 2 лет		
	<b>15</b>	<b>19</b>		
Правила безопасности при занятиях в стрелковом тире и стрелковом стрельбище. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий пулевой стрельбой. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
Характеристика спортивных видов стрельбы	2	2	февраль	Требования правил по виду спорта "пулевая стрельба". Основные ошибки. Пути устранения.
Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	1	1	март	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по пулевой стрельбе.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по пулевой стрельбе	2	2	апрель	Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях по пулевой стрельбе. Команды спортивных судей.
Организация спортивных соревнований по пулевой стрельбе. Перечень необходимых документов.	2	2	май	Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников (заявки, медицинские заключения, разрядные книжки и др.). Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных спортивных команд.

	Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	1	2	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура
	Режим дня и питание обучающихся	1	2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
	История олимпийского движения	1	1	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Роль спорта в формировании личностных качеств	1	2	октябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	3	ноябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка стрелка	1	1	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки стрелка, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ежегодно:</b>	<b>25</b>			
	Правила безопасности при занятиях в <b>стрелковом тире</b> и на <b>стрелковом стрельбище</b> . Правила нахождения на спортивном объекте и территории.	2		январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий <b>пулевой стрельбой</b> . Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность, утомление	2		февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Основные признаки утомления. Принципы спортивной подготовки.
	Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	2		март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Олимпийское движение. Роль и место спорта в современном обществе	2	апрель	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по пулевой стрельбе.
Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений	2	май	Сведения об общеразвивающих, специальных для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения в <b>пулевой стрельбе</b> (координация движений, сила, быстрота, выносливость) и совершенствования техники спортивной <b>стрельбы</b> .
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для <b>пулевой стрельбы</b>	2	июнь	О практическом применении упражнений на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий <b>пулевой стрельбой</b> в соответствии с их направленностью.
Тактическая подготовка	3	август	Рациональное поведение в ходе соревнований: умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных, рационально распределять силы
Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Физиологические основы спортивной деятельности	3	октябрь	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Восстановительные средства и мероприятия	3	ноябрь	Сведения о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного

			отдыха. Особенности применения восстановительных средств.
Спортивные соревнования	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства ежегодно:</b>	<b>25</b>		
Правила безопасности при занятиях в <a href="#">стрелковом тире и стрелковом стрельбище</a> . Правила нахождения на спортивном объекте и прилегающей территории.	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий <a href="#">пулевой стрельбой</a> . Профилактика травматизма и простудных заболеваний
Подготовка квалифицированных спортсменов	3	февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов <a href="#">стрелковых упражнений</a> .	4	март	Понятие о сущности возникновения ошибок в (технической) деятельности при выполнении элементов <a href="#">стрельбы</a> . Анализ выполнения технических действий и поиск способов устранения ошибок.
Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	3	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	2	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Способы оказания доврачебной помощи	2	июнь	Ознакомление с основными способами доврачебной помощи; основные и подручные средства..
Восстановительные средства и мероприятия	3	август	Совершенствование знаний о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.
Воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Словарь терминов и определений по пулевой стрельбе.	2	октябрь	Ознакомление с терминологией в области стрельбы и грамотном применении терминов спортивной деятельности.
Социальные функции спорта	1	ноябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Организация спортивных соревнований	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Организующая и отчетная документация. Безопасность при проведении соревнований. Медицинское сопровождение. Судейство спортивных соревнований. Регистрация рекордов.

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **5.1. 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 стрелкового тира (10м, 25 м, 50 м);

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 обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно вне территории города;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, по нормам, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 17 сентября 2005 г. N 385 «О порядке проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, материального обеспечения их участников в Вооруженных силах Российской Федерации»

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на 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	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1
		штук	
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	1
		штук	
44.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м	1
		штук	

47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
		штук	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	1
		штук	
49.	Труба зрительная	на тир 50 м	1
		штук	
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м	1
		штук	
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2
		штук	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	1
		штук	
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1
		штук	

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5

10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

### Общая экипировка

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
3	Футляр для перевозки оружия	штук	16
4	Футляр для перевозки патронов	штук	10
5	Ремень стрелковый	штук	16

### Специальная экипировка

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Куртка стрелковая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Наушники-антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на занимающегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4

6	Перчатки стрелковые (винтовочные)	штук	на занима ющего я	-	-	1	3	1	2	1	2
Спортивная экипировка для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ» и «ПВ»											
7	Ремень стрелковый	штук	на обучаю щегося	-	-	1	5	1	5	1	5

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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).

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

Организация обеспечивает условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

### 5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 939)
3. Всероссийский реестр видов спорта
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"
6. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
7. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».
8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

#### Литературные источники

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации ОССО "Стрелковый союз России"

[Электронный ресурс] URL: [shooting-russia.ru/](http://shooting-russia.ru/)

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации

[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Европейской конфедерации пулевой стрельбы (ESC)

[Электронный ресурс] URL: [shooting-russia.ru/](http://shooting-russia.ru/)

Официальный сайт международной федерации стрелкового спорта (ISSF)

[Электронный ресурс] URL: [ru.wikipedia.org/](http://ru.wikipedia.org/).

## Литература

- Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: Фи, 2003.
- Артамонов М... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
- Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
- Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
- Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
- Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
- Вопросы подготовки молодых стрелков. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
- Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
- Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
- Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
- Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
- Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
- Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я.М.ФиС, 1987.
- Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005