

Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа олимпийского резерва № 26
Городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
на заседании тренерского совета
Протокол № 2
от «10» 02 2023 г.



Директор МБУ СШОР № 26
Е.А. Землянов

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

*(Разработана на основании «Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденного
приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 939)*

Срок реализации Программы:
10 лет

г. Уфа
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.....	9
1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.....	19
1.2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики	30
1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	33
1.3. Система контроля.....	35
1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	35
1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе.....	38
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной	

подготовки	40
1.4. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба».....	43
1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	62
1.5.1. Материально-технические условия реализации Программы	63
1.5.2. Обеспечение спортивной экипировкой	67
1.5.3. Кадровые условия реализации Программы.....	70
1.5.4. Информационно-методические условия реализации Программы	70

I. Общие положения

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **пистолет и винтовка** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных:

«Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 939 (далее – ФССП).

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);

Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ (далее – Федеральный закон №329-ФЗ);

Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 годами плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля

2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ №634).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан и спортивные сборные команды Республики Башкортостан и Российской Федерации.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62—9,65 мм для

пистолетов) винтовок и пистолетов. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

**Дисциплины вида спорта – пулевая стрельба
(номер - код – 044 000 1 6 1 1 Я)**

Дисциплины	Номер-код
ВП-1 винтовка ПН	044 001 1 8 1 1 Я
ВП-2 винтовка ПН	044 002 1 8 1 1 Я
ВП-4 командные соревнования (3 чел.)	044 052 1 8 1 1 С
ВП-4 или ВП-4ф	044 003 1 6 1 1 С
ВП-6 командные соревнования	044 053 1 8 1 1 А
ВП-6 или ВП-6ф	044 004 1 6 1 1 А
ВП-10	044 005 1 8 1 1 Я
ВП-11 командные соревнования	044 054 1 8 1 1 Я
ВП-11 или ВП-11ф	044 006 1 8 1 1 Я
ВП-11а командные соревнования	044 055 1 8 1 1 Я
ВП-11а винтовка пневматическая – микс	044 007 1 8 1 1 Я
ВП-12 командные соревнования	044 056 1 8 1 1 А
ВП-12 или ВП-12ф	044 008 1 8 1 1 А
МВ-1 винтовка М/К	044 009 1 8 1 1 Я
МВ-2 винтовка М/К	044 010 1 8 1 1 Я
МВ-4 винтовка М/К	044 011 1 8 1 1 Я
МВ-5 командные соревнования	044 057 1 8 1 1 С
МВ-5 или МВ-5ф	044 012 1 6 1 1 С
МВ-6 командные соревнования	044 058 1 8 1 1 А
МВ-6 или МВ-6ф	044 013 0 6 1 1 А
МВ-7	044 014 1 8 1 1 Я
МВ-8 командные соревнования	044 059 1 8 1 1 Я
МВ-8 винтовка М/К	044 050 1 8 1 1 Я
МВ-9 командные соревнования	044 060 1 8 1 1 Я
МВ-9 или МВ-9ф	044 015 1 6 1 1 Я
МВ-10	044 016 1 8 1 1 А
МВ-11 винтовка М/К	044 017 1 8 1 1 А
МВ-11а командные соревнования	044 062 1 8 1 1 А

МВ-11а винтовка М/К микс	044 018 1 8 1 1 А
МВ-12 командные соревнования	044 063 1 8 1 1 А
МВ-12 винтовка М/К	044 019 1 8 1 1 А
ПВ-4 винтовка К/К	044 025 1 8 1 1 Г
ПВ-5 командные соревнования	044 078 1 8 1 1 Г
ПВ-5 винтовка К/К	044 026 1 8 1 1 Г
ПВ-6 командные соревнования	044 064 1 8 1 1 А
ПВ-6 винтовка К/К	044 027 1 8 1 1 А
ПВ-9 командные соревнования	044 065 1 8 1 1 Г
ПВ-9 винтовка К/К	044 028 1 8 1 1 Г
ПП-1 пистолет ПН	044 029 1 8 1 1 Я
ПП-2 командные соревнования	044 066 1 8 1 1 С
ПП-2 или ПП-2ф	044 030 1 6 1 1 С
ПП-3 командные соревнования	044 067 1 8 1 1 А
ПП-3 или ПП-3ф	044 031 1 6 1 1 А
МП-1 пистолет стандартный М/К	044 032 1 8 1 1 Я
МП-2 командные соревнования	044 068 1 8 1 1 Я
МП-2 пистолет стандартный М/К	044 033 1 8 1 1 Я
МП-3 пистолет малокалиберный	044 034 1 8 1 1 Я
МП-4 командные соревнования	044 069 1 8 1 1 Н
МП-4 пистолет стандартный М/К	044 035 1 8 1 1 Я
МП-5 командные соревнования	044 070 1 8 1 1 С
МП-5 или МП-5ф пистолет стандартный М/К	044 036 1 6 1 1 С
МП-6 командные соревнования	044 071 1 8 1 1 А
МП-6 или МП-6ф пистолет малокалиберный	044 037 1 6 1 1 А
МП-7 пистолет стандартный М/К	044 038 1 8 1 1 А
МП-8 командные соревнования	044 072 1 8 1 1 А
МП-8 или МП-8ф пистолет стандартный М/К	044 039 1 6 1 1 А
МП-9 пистолет стандартный М/К	044 040 1 8 1 1 А
МП-10 командные соревнования	044 079 1 8 1 1 А
МП-10 пистолет стандартный М/К	044 041 1 8 1 1 А
МП-11 командные соревнования	044 073 1 8 1 1 Ю
МП-11 пистолет М/К	044 042 1 8 1 1 Ю
МП-12 командные соревнования	044 074 1 8 1 1 Ю

МП-12 пистолет стандартный М/К	044 023 1 8 1 1 Ю
МП-13 командные соревнования	044 075 1 8 1 1 А
МП-13 пистолет стандартный М/К	044 049 1 8 1 1 А
МП-С пистолет стандартный М/К	044 051 1 8 1 1 Б
РП-2 пистолет или револьвер К/К	044 044 1 8 1 1 А
РП-4 пистолет или револьвер К/К	044 045 1 8 1 1 А
РП-5 командные соревнования	044 076 1 8 1 1 А
РП-5 пистолет или револьвер К/К	044 046 1 8 1 1 А
РП-С пистолет или револьвер К/К	044 047 1 8 1 1 А

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) - 2-3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 2-5 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШОР № 26:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица 2

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Предельные требования к максимальному объему тренировочной нагрузки

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

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях, согласно объему соревновательной деятельности;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские и медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная

учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно- оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией СШОР по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в СШОР не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

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

С учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «пулевая стрельба» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения (тира);

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- теоретическая подготовка;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР в обязательном порядке, в пределах инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка,

- специальная физическая подготовка,

- техническая подготовка,

- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка,

- инструкторская и судейская практика,

- участие в соревнованиях,

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с методической литературой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	Учебно-	Этап совершенст-	Этап высшего

		начальной подготовк и	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ования спортивного мастерства	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для			До 3 суток, но не более 2 раз в	

	комплексного медицинского обследования			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		

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц,

осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом

плане) и планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Таблица 5

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	15	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		2	
1.	Общая физическая подготовка	122	96	110	111	131	119
2.	Специальная физическая подготовка	90	75	205	193	198	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	17	68	86	176
4.	Техническая подготовка	45	79	220	314	470	601
5.	Тактическая подготовка	14	12	10	12	19	31
6.	Теоретическая подготовка	25	26	5	8	7	6
7.	Психологическая подготовка	9	10	11	12	18	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	10	26	30
9.	Инструкторская практика	-	-	17	27	35	42
10.	Судейская практика	-	-	7	14	18	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	6	6	24	32
Общее количество часов в год		312	312	624	780	1040	1248

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной

работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в

экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. Таблица 6, настоящей Программы):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Календарный план воспитательной работы

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

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

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое МАУ ДО СШОР № 26		

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к

достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
 - использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
 - отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
 - нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
 - фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
 - обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
 - распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или

запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, см. приложение 2, настоящей Программы.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников СШОР по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШОР в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение курса Онлайн-обучения на сайте РУСАДА. Прохождение тестирования.	октябрь	Регистрация на сайте. Пройти вместе с родителями. Получить Диплом
Учебно-	Прохождение курса Онлайн-	январь	Получить Диплом

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	обучения на сайте РУСАДА. Прохождение тестирования.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение курса Онлайн- обучения на сайте РУСАДА. Прохождение тестирования.	январь	Получить Диплом

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на УТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-

преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на УТЭ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве

помощника судьи, главного судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки до года	Выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.	В течение года
Этап начальной подготовки свыше года	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготровки для стрельбы из избранного вида оружия.	В течение года
	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.	В течение года
	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.	В течение года
	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.	В течение года

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н.

СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся без противопоказаний для занятий видом спорта пулевая стрельба:

- этап начальной подготовки от 9 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) от 11 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства от 13 лет;
- этап высшего спортивного мастерства от 14 лет.

Для восстановления работоспособности обучающихся СШОР, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное

соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

Таблица № 8

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	- гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ - комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;

1.3. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, 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;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШОР. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся

- уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность,

возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности дзюдоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и техникотактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся - это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольнопереводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и

методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки п.п. 3.3. таблицы 10-13, настоящей Программы.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 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	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) 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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе-	мин	не менее	

	изготовке для стрельбы с колена		10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин	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	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

1.4. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Таблица №14

Примерный годовой план по видам подготовки на этапе начальной подготовки (группы начальной подготовки 1-го года обучения)

Теоретические занятия	
1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
2	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных. Виды спортивного оружия. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы). Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).

	Осечки, причины, устранение.
3	<p>Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание. Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;</p> <p>-«ожидание выстрела», «встреча выстрела»;</p> <p>-«ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);</p> <p>-«сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;</p> <p>-координирование удержания системы «стрелок-оружие»;</p> <p>- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).</p> <p>Работа без патрона: ее суть, цель, значение.</p> <p>Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.</p>
4	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
5	<p>Правила соревнований:</p> <p>-обязанности и права участника соревнований,</p> <p>-порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;</p> <p>-общие требования к изготовкам:</p> <p>-для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;</p> <p>-для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням;</p> <p>-условия выполнения упражнения МВ-20, ВП-20, ВП-30;МП-20, ПП-20, ПП-30.</p> <p>-обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.</p>
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	<p>Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:</p> <p>-изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;</p> <p>-изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;</p> <p>-прицеливание с диоптрическим прицелом;</p> <p>-управление спуском (плавность, «неожиданность»);</p> <p>-дыхание.</p>
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	<p>Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,</p> <p>-по белому листу и мишени,</p> <p>-на «кучность» и совмещение. Расчет и внесение поправок.</p>
9	<p>Контроль спортивной подготовленности:</p> <p>-стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,</p> <p>-выполнение упражнений по условиям соревнований,</p> <p>-квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)</p>
10	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
11	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

12	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

Таблица №15

**План-схема годичного цикла на этапе начальной подготовки
в группах начальной подготовки- 1 год обучения
(примерное распределение программного материала)**

<i>Месяцы</i>	Всего за год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<i>Программный материал</i>													
1. Теория, тактика и психология													
Теоретическая подготовка	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Психологическая подготовка	9	1	1		1		1	1	1	1	1		1
2. Практика													
Общая физическая подготовка	122	10	10	10	10	10	9	10	9	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	90	7	8	8	8	9	6	8	7	7	8	7	7
Техническая подготовка	45	4	4	4	4	4	3	5	3	5	3	3	3
Спортивные соревнования													
Инструкторская и судейская практика													
3. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			1			1			1		1	
4. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						1						1
5. Восстановительные мероприятия	1											1	
Кол-во тренировочных часов	312	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26

Кол-во тренировочных занятий	156	13	13	13	13	13	12	14	12	14	13	13	13
------------------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Таблица №16

**Примерный годовой план
на этапе начальной подготовки свыше года обучения**

Теоретические занятия	
1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Физическая культура часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Марки патронов и пневматических пулек. Осечки, причины, устранение (повторение)
3	Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической (группы винтовочников). Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-46 (группы пистолетчиков). Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний). Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
4	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний). Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя». Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
5	Уточнение понимания сути явлений: -«колебания», «устойчивость», «район колебаний»; -«ожидание выстрела», «встреча выстрела»; -«ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); -«сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
6	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений-двигательные (идеомотрика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей). Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора и компьютера.
7	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-30, ВП-40 (винтовка), упражнений :МП-30, МП-30С, ПП-40 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
Практические занятия	
1	Общеспортивная подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общеспортивной направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя

	зарядка (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: -совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа», -освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена», -освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», -освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4, -освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени, -прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; -управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность) -дыхание.
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, -по белому листу и мишени, -на «кучность» и совмещение. Расчет и внесение поправок.
9	Контроль спортивной подготовленности: -стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, -выполнение упражнений по условиям соревнований, -квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
10	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.
11	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

Таблица №17

План-схема годового цикла на этапе начальной подготовки в группах начальной подготовки свыше года обучения (примерное распределение программного материала)

<i>Месяцы</i>	Все го за год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<i>Программный материал</i>													
1. Теория, тактика и психология													
Теоретическая подготовка	26	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Тактическая подготовка	12	1	2		2	1	1	1	1		2		1

Психологическая подготовка	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практика													
Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	6	9	8	9	8	8	8
Специальная физическая подготовка	75	6	6	6	6	6	5	7	6	8	6	7	6
Техническая подготовка	79	8	6	8	6	7	6	7	5	7	6	7	6
Спортивные соревнования	6		1		1		1	1	1		1		
Инструкторская и судейская практика													
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			1			1			1		1	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						1						1
Восстановительные мероприятия	2					1						1	
Кол-во тренировочных часов	312	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26
Кол-во тренировочных занятий	156	13	13	13	13	13	12	14	12	14	13	13	13

Таблица №18

**Примерный годовой план подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) до трех лет обучения**

Теоретические занятия	
1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление). Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.
2	Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-46, Т03-35, ИЖ-35.
3	Расчет и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.

	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания). Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
4	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»),
5	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление). Утомление и восстановительные мероприятия.
6	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора и компьютера.
7	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х20, ВП-60 (винтовка), упражнений :МП-60, МПП-60, ПП-30 (пистолет).
Практические занятия	
1	Общеспортивная подготовка: выполнение упражнений общеспортивной направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для тренировки строго определенных групп мышц.
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 1. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
4	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.
5	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
7	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.

8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, -по белому листу и мишени, -на «кучность» и совмещение. Расчет и внесение поправок.
9	Контроль спортивной подготовленности: -стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, -выполнение упражнений по условиям соревнований, -квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
10	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
11	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Таблица №19

**План-схема годовичного цикла подготовки на тренировочном этапе
до трех лет обучения (примерное распределение программного
материала)**

<i>Месяцы</i>	Всего за год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<i>Программный материал</i>													
1. Теория, тактика и психология													
Теоретическая подготовка	5	1				1				1	1		1
Тактическая подготовка	10	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
2. Практика													
Общая физическая подготовка	110	9	9	9	8	10	9	10	8	10	9	10	9
Специальная физическая подготовка	205	17	15	18	18	16	15	18	15	18	17	20	18
Техническая подготовка	220	19	18	19	20	18	16	18	18	19	17	20	18
Спортивные соревнования	17		4		4		4		3		2		
Инструкторская и судейская практика	24	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2
3. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	1		1	1		1	1		3	1		1
4. Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		3						3				
5. Восстановительные мероприятия	6					3							3

Кол-во тренировочных часов	624	51	54	51	54	51	48	51	51	54	51	54	54
Кол-во тренировочных занятий	208	17	18	17	18	17	16	17	17	18	17	18	18

Таблица №20

**Примерный годовой план подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения**

Теоретические занятия	
1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире(закрепление). Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования Всесоюзного уровня
2	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической, новых моделей. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, Т03-35, пневматического, новых моделей. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещении».
3	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения. Проверка и уточнение понимания терминов: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-подготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ») Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение). Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
4	Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания. Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика). Утомление и восстановительные мероприятия. Самоконтроль, его цель, необходимость. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
5	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3x20, ВП-60 (винтовка), МП-60, МП-60СС, МП-60М, МПП-60, ПП-60 (пистолет); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора. Правила финальных соревнований (общие положения)
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;

	ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для тренировки строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3	Продолжение выработки устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа», в положении «с колена», в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. Продолжение выработки устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного и произвольного пистолета по неподвижной мишени № 4, дальнейшее освоение техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 1, техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
4	Дальнейшее развитие умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие». Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Дальнейшее развитие координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном. Дальнейшее развитие автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. Дальнейшее развитие двигательных представлений (идеомоторика).
5	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.
6	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений). Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, - выполнение упражнений по условиям соревнований, - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
7	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
8	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Таблица №21

План-схема годичного цикла подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения (примерное распределение программного материала)

Месяцы Программный материал	Всего за год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теория, тактика и психология													

Теоретическая подготовка	8	2	1		1	2				1			1
Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практика													
Общая физическая подготовка	111	10	8	9	9	8	9	10	8	11	8	10	11
Специальная физическая подготовка	192	17	15	16	17	15	16	17	15	17	16	16	15
Техническая подготовка	314	30	22	26	28	22	24	25	20	33	30	27	27
Спортивные соревнования	68		8	8	4	7	4	10	8		8	5	6
Инструкторская и судейская практика	41	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3
3. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	1		1	1		1	1		3		1	1
4. Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		3						3				
5. Восстановительные мероприятия	6					3							3
Кол-во тренировочных часов	780	66	63	66	66	63	60	69	60	69	66	63	69
Кол-во тренировочных занятий	260	22	21	22	22	21	20	23	20	23	22	21	23

Таблица №22

Примерный годовой план по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Теоретические занятия	
1	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров.
2	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль. Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
3	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок. Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения. Координирование выполнения элементов техники выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
4	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, уточнение представлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

	<ul style="list-style-type: none"> - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). <p>Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение). Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).</p>
5	<p>Переключение и концентрация внимания; чувства или эмоции. Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления). Углубление знаний по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«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. <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему.</p>
6	<p>Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления. Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).</p>
7	<p>Углубление знаний по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«самоконтроль», необходимость ведения дневника, -показатели общего состояния спортсмена, -анализ результатов самоконтроля, выводы, -при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку. <p>Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса. Принципы построения учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.</p>
8	<p>Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.</p>
9	<p>Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3x20, ВП-60, ВП, МВ- парная, командная стрельба (винтовка), МП-60, МП-60СС, МП-60М, МПП-60, ПП-60, ПП, МП- парная, командная стрельба (пистолет); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР. Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений).</p>
Практические занятия	
1	<p>Общеспортивная подготовка: выполнение упражнений общеспортивной направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).</p>
2	<p>Выполнение упражнений специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности.</p>
3	<p>Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование : -техники выполнения выстрела в положении «лежа».</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения выстрела в положении «с колена». - техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. - техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. - техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени . - техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. - техники выполнения выстрелов из произвольного пистолета по неподвижной мишени № 4. <p>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».</p>
4	<p>Дальнейшее развитие умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие». Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).</p> <p>Дальнейшее развитие координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.</p> <p>Дальнейшее развитие автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. Освоение альтернативных способов управления спуском.</p> <p>Овладение навыками устранения неполадок в оружии.</p> <p>Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.</p> <p>Дальнейшее развитие двигательных представлений (идеомоторика).</p>
5	<p>Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости)</p> <p>- по белому листу и мишени.</p>
6	<p>Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.</p> <p>Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).</p> <p>Овладение навыками устранения неполадок в оружии.</p>
7	<p>Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.</p>
8	<p>Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.</p>

Таблица №23

Примерная план-схема годового цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

<i>Месяцы</i>	Всего за год	<i>Месяцы</i>											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<i>Программный материал</i>													
Теоретическая подготовка	7	1	1			1		1		1	1		1
Тактическая подготовка	19	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1

Психологическая подготовка	18	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1
2. Практика													
Общая физическая подготовка	131	12	10	11	11	10	10	11	10	11	12	11	12
Специальная физическая подготовка	198	18	16	18	16	16	14	16	14	18	18	17	17
Техническая подготовка	470	49	39	39	43	37	36	40	36	40	37	34	40
Спортивные соревнования	86		8	6	8	8	10	8	10	6	8	8	6
Инструкторская и судейская практика	53	4	5	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4
3. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	26	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
4. Медицинские, медико-биологические мероприятия	8			4						4			
5. Восстановительные мероприятия	24					4		4			4	4	8
Кол-во тренировочных часов	1040	88	84	88	88	84	80	92	80	92	88	84	92
Кол-во тренировочных занятий	260	22	21	22	22	21	20	23	20	23	22	21	23

Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства

В группах этапа высшего спортивного мастерства 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).

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 во время заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом. 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 должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы 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, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех. 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 знакомы и усвоены. 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, мерах предупреждения, средствах восстановления;
- 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. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической 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.

**План-схема годовичного цикла подготовки на этапе высшего
спортивного мастерства**

<i>Месяцы</i>	Всего за год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
<i>Программный материал</i>													
1. Теоретическая подготовка	6	1	1			1		1		1			1
Тактическая подготовка	31	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3
Психологическая подготовка	30	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3
2. Практика													
Общая физическая подготовка	119	10	9	10	10	9	8	11	10	11	10	11	10
Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	10	14	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	601	50	51	47	52	48	48	54	50	48	48	54	51
Спортивные соревнования	176	16	14	16	14	16	16	10	16	16	16	10	16
Инструкторская и судейская практика	63	4	6	6	4	6	4	6	5	4	6	6	6
3. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	30	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2
4. Медицинские, медико-биологические мероприятия	16			4		4				4		4	
5. Восстановительные мероприятия	32	4	4		4		4	4	4		4		4
Кол-во тренировочных часов	1248	104	104	104	104	104	96	108	104	104	104	104	108
Кол-во тренировочных занятий	312	26	26	26	26	26	24	27	26	26	26	26	27

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

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

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

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

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

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

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

1.5.1. 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 мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;
- наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1.5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха (на стрелковую галерею)	штук	1
2.	Вертикальный велотренажер (на тренажерный зал)	штук	2
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)	комплект	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см (на тренажерный зал)	штук	1

8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см (на тренажерный зал)	штук	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см (на тренажерный зал)	штук	1
10.	Коврик гимнастический (на тренажерный зал)	штук	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (от 1,25 кг до 20 кг) (на тренажерный зал)	штук	1
13.	Парта для бицепса (на тренажерный зал)	штук	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск (на тренажерный зал)	штук	20
15.	Подставка для фиксированных гантелей (на тренажерный зал)	штук	1
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер (на тренажерный зал)	штук	1
18.	Скамья для прессы (на тренажерный зал)	штук	1
19.	Скамья олимпийская(на тренажерный зал)	штук	1
20.	Скамья универсальная (на тренажерный зал)	штук	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части) на стрелковую галерею	штук	1
22.	Стабилоплатформа (на тренажерный зал)	штук	2
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия(на тренажерный зал)	штук	1
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение» (на тренажерный зал)	штук	1
26.	Тренажер «Отводящие ног» (на тренажерный зал)	штук	1
27.	Тренажер «Приводящие ног» (на тренажерный зал)	штук	1
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя» (на тренажерный зал)	штук	1
29.	Тренажер «Эллиптический» (на тренажерный зал)	штук	2
30.	Тренажер для жима ногами (на тренажерный зал)	штук	1
31.	Шведская стенка (на тренажерный зал)	штук	2
32.	Штангенциркуль (на спортивное сооружение)	штук	1
Для тира 10 м для стрельбы из пневматического оружия			
33.	Столик стрелковый	штук	1

34.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1				
35.	Труба зрительная	штук	1				
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1				
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета (на стрелковое место)	штук	1				
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1				
Для тира 10 м для стрельбы из пневматического оружия для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «винтовка», «пистолет», «движущаяся мишень»							
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка (на одно стрелковое место)	штук	1				
Для тира 25 м для дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»							
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка (на одно стрелковое место)	штук	1				
41.	Столик стрелковый	штук	1				
42.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1				
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	штук	1				
44.	Труба зрительная	штук	1				
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1				
Для тира 50 м для дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ», «МП»							
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа (750x500x50 мм)	штук	1				
47.	Столик стрелковый	штук	1				
48.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1				
49.	Труба зрительная	штук	1				
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	штук	1				
51.	Флажок для открытого тира	штук	2				
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1				
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1				
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

						ой специализации)		мастерств а			
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	10 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	10 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	10 000 выстрелов	2	800 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов

	мм)						ело в				ре ло в
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»											
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	28 000 0	3	16 000 0	4	80 000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1200 0	-	360 00	-	4800 0	-	6000 0	-
14.	Мишень	штук	на обучающегося	1200	-	360 0	-	4800	-	6000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»											
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	28 00 00 00	1,5	16 00 00 0	2	80 000
					выстрелов		выстрелов		выстрелов		выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	240 00	-	3200 0	-	4000 0	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-	3 200	-	4000	-

Таблица №25

1.5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наимено	Единиц	Расчет	Этапы спортивной подготовки

п/п	вание	а измерен ия	ная едини ца	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершен ствования спортивн ого мастерств а		Этап высшег о спорти вного мастер ства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Ботинки стрелков ые (винтово чные и пистоле тные)	пар	на обуч ающ егос я	-	-	1	2	1	2	1	2	
2.	Брюки стрелков ые (винтово чные)	штук	на обуч ающ егос я	-	-	1	2	1	2	1	1	
3.	Кроссов ки	пар	на обуч ающ егос я	-	-	1	2	1	2	1	2	
4.	Куртка стрелков ая	штук	на обуч ающ егос я	-	-	1	2	1	2	1	1	
5.	Наушни ки- антифон ы	штук	на обуч ающ егос я	-	-	1	3	1	2	1	2	
6.	Оправа стрелков ая (монокл ь)	штук	на обуч ающ егос я	0,25	4	1	4	1	4	1	4	
7.	Перчатк а стрелков ая	штук	на обуч ающ егос я	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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

1.5.3. Кадровые условия реализации Программы

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

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, 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).

1.5.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд

Российской Федерации.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г.

4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru 137

5. Олимпийский комитет России - www.roc.ru

6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/

7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

9. Стрелковый союз России shooting-russia.ru

10. Консультант Плюс www.consultant.ru

11. Сайт Федерального центра спортивной подготовки - <https://fcpsr.ru>

12. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ».

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 939 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба».

14. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «О методических рекомендациях по организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

15. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

16. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);

17. Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ (далее – Федеральный закон №329-ФЗ);

18. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

19. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 годами плана мероприятий по ее реализации»;

20. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

21. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

22. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ №999);

23. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ №634).

