

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. В.И. Русанова»

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической
культуре и спорту мэрии города Ярославля



А.Е. Легус

« 27 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО СШОР № 3

им. В.И. Русанова

от 27.03.2023 № 38-од

Директор школы

Н.А. Куликов

« 27 » 03 2023 г.



Рассмотрена и рекомендована
Педагогическим советом МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова (протокол от 27.03.2023 № 1)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Пулевая стрельба»

г. Ярославль, 2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пулевая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 939 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) <*>	
			минимальная	максимальная
Этап начальной Подготовки (НП)	2-3	9	8	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)	2-5	11	6	14
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	13	2	10
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	14	1	8

<*> В целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию со структурным подразделением мэрии города Ярославля, обладающим правами юридического лица, осуществляющим функции и полномочия учредителя в отношении соответствующего учреждения.

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью и др. (приказ минспорта)

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший максимальный показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных групп могут проводиться одновременно 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;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4. Объем Программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-18	20-22	28
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-936	1040-1144	1456

Учебный год в МУ ДО СШОР им. В. И. Русанова начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях СШОР и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов и (или) самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;
судейская практика;
контрольные мероприятия;
медико-биологические исследования;
восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и преимущественно составляет не более:

на спортивно-оздоровительном этапе- 2 часов;
на этапе начальной подготовки – 2 часов;

После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. В программе спортивной подготовки могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени тренировки и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

На этапах спортивной подготовки: учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) объем учебно-тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных) определяются дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

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

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

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

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

самостоятельная работа обучающихся спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 1 к программе);

спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (приложение № 2 к программе);

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

иные виды (формы) обучения.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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 согласно 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 3 к Программе).

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 4 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в (приложении № 5 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и

исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения в различных дисциплинах пулевой стрельбы. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией пулевой стрельбы, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в пулевой стрельбе;
- 2) подача команд на организацию занятий, правильная подача команд к началу и завершению стрелкового упражнения
- 3) умение наблюдать и анализировать технику выполнения выстрела и правильность принятия изготовки
- 4) определение ошибки при выполнении выстрела и правильная корректировка изготовки, согласно попаданию в мишень
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований на первенство школы по пулевой стрельбе
- умение вести судейскую документацию.
- участие в судействе контрольных соревнований совместно с тренером.

- судейство контрольных соревнований в качестве помощника и главного судьи.

- участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и регионального уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, результаты оформляются протоколом.

Присвоение квалификационной категории «Спортивный судья первой категории» осуществляется органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации – Департаментом по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области.

Присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории» и «спортивный судья второй категории» осуществляется органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов.

Присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья» осуществляется физкультурно-спортивными организациями.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Таблица 3

Тема	Часы
Теоретические занятия, в том числе:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния пулевой стрельбы	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6

Методические занятия, в том числе:	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия, в том числе:	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);

повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

посещение бани (2-4 раза в месяц);

ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

подвижные игры (в периоды активного отдыха);

посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса

восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.) Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Психофизические требования. Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности. Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.
3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
- 4). Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т. п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

анкетирование, опрос;
педагогическое наблюдение;
тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. *Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

III. Система контроля

11. По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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.

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (приложение № 6 к Программе) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение № 7 к Программе)

IV. Рабочая программа

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, разрабатываемой и утверждаемой Организацией.

Программный материал формируется Организацией на основе разделов видов спортивной подготовки, входящих в учебно-тренировочный план Организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал составляется на период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал является содержательной основой для составления рабочей программы тренера-преподавателя.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Теоретические занятия (темы)

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.
3. Создание стрелкового союза России
4. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
5. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
6. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
7. Общие сведения о выстреле
8. Виды спортивного оружия.

9. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
10. Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).
11. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
12. Прицельные приспособления, виды, устройство.
13. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение»
14. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
15. Осечки, причины, устранение.
16. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
17. понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
 - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
18. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
19. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
20. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
21. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
22. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
23. Правила соревнований:
 - обязанности и права участника соревнований;
 - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
 - общие требования к изготовкам;
 - условия выполнения упражнения МВ-20;
 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
24. Зачеты по теории.
25. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год

Практические занятия

Общефизическая подготовка:

1. одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки);
2. выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;
3. Ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).
4. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
5. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
 - подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
 - прицеливание с диоптрическим прицелом;
 - управление спуском (плавность и скорость нажатия);

- дыхание.

6. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
7. Совершенствование устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки, работа без патрона и с патроном
8. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
9. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спускового крючка
10. Выполнение стрельбы на практике
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и совмещение.
11. Расчет и внесение поправок.
12. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (выстрелы без патрона и с патроном).
14. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» стрельба с патроном и без патрона
Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).
15. 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.
16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе подготовки.

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства, ворошиловские стрелки.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
 5. Марки патронов и пневматических пулек.
 6. Осечки, причины, устранение (повторение).
- Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
7. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
 8. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
 9. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя».
 10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
 11. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».
 12. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
 13. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
 14. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
 15. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
 16. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
 17. 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.
 18. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х10, ВП-20 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, ПП-10 (пистолет), упражнений МВ-10, МВ-11 (стрелки по движущейся мишени); обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
 19. Зачеты по теории.
 20. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.
3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «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;
 - освоение техники выполнения выстрела по движущейся 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:
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и «совмещение».
 9. Расчет и внесение поправок между сериями.
 10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнении по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности).
 11. Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.
 12. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. Теоретические занятия

1. Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всероссийского уровня, Спартакиады.
2. Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.
3. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
4. Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени – новые модели.

5. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.
7. 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»;
8. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
9. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
10. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.
11. Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния
12. Утомление и восстановительные мероприятия.
13. Самоконтроль, его цель, необходимость.
14. 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.
15. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х20, ВП-40, ВП-60 (вин-ка), МП-60, МП-60СС, МП-30, ПП-20, ПП-40, ПП-60 (пистолет), МВ-10, МВ-11, МВ-11а (стрельба по движущейся мишени), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.
16. Правила финальных соревнований (общие положения).
17. Зачеты по теории.
18. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. 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: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4.

7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.
10. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».
11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
12. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
13. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
15. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.
16. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
17. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
18. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
19. Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе 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).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответ-

ствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен вовремя 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 плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря,

планируемые
результаты;

- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам
- 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 знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, 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 человек 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.

Постепенная детализация годового плана дается в оперативных планах подготовки, разрабатываемых на определенный период, месяц, неделю, тренировочное занятие. В этих оперативных планах ставятся конкретные задачи, указываются средства их реализации. Чем короче отрезок времени планируемой подготовки, тем полнее и точнее ее детализация.

Преимущество такого планирования в том, что план составляется в конце заканчивающегося периода, накануне нового конкретного периода тренировочного процесса. Этот план можно и нужно корректировать на основании данных об уровне тренированности в разных видах подготовки, о самочувствии спортсменов, об их функциональных и психофизиологических состояниях. Чем выше уровень подготовки спортс-

менов, тем чаще возникает необходимость, порой острая, в корректировке планов при определенных показателях.

Одним из видов оперативного планирования является месячное планирование. В месячном плане конкретизируются основные положения годовичного плана.

Если, составляя месячный план, продумать последовательность прохождения теоретических тем, их практическое освоение, определить количество времени, которое на каждом из занятий необходимо выделить на повторение уже известного и освоение нового, и отразить это в плане, то тренер фактически получит данные, на основании которых он может составить план тренировочного занятия. Потребуется не так много труда и времени, чтобы записать такой план в виде конспекта занятия.

В «Примерные годовые планы по видам подготовки» включены вопросы, общие для всех видов стрельбы, и те, которые отражают специфику каждого вида. При составлении плана подготовки тренер должен включить как общие теоретические темы и практические упражнения, так и относящиеся к его виду стрельбы.

При составлении плана на следующий месяц исключаются уже усвоенные темы, их место занимают те, которые должны пополнить знания спортсменов. Право тренера определить, какие темы включить в план наступающего месяца. Он может добавить сведения, не вошедшие в перечень тем, приведенных в таблице, но необходимых, по его мнению.

Отдельные темы для теоретических занятий и многие виды практических упражнений переходят из одного месячного плана в следующий или периодически повторяются. К ним можно отнести «Меры безопасности и правила поведения в тире», «Упражнения ОФП (разминка, паузы-отдых, снятие напряжения - в конце занятия), почти все упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники выполнения выстрела и предупреждение типовых ошибок.

Тренер, беря за основу предлагаемый план, может включить в него дополнительно те темы теоретических и практических занятий, которые, по его мнению, будут необходимы в предстоящей работе.

15. Учебно-тематический план (приложение № 8 к Программе)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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 учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин избранного вида спорта, 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы. Реализация Программы осуществляется на следующих объектах:

Стрелковый тир № 1 (Ленинградский проспект 43а);

Стрелковый тир № 2 (Володарского 46)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к Программе).

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10 к Программе).

18. 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей школы

19. Информационно-методические условия реализации Программы (Приложение 11)

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова от 27 марта 2023 г. № 38-од

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	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	4
Отборочные	-	-	2	4	5	2	2
Основные	-	2	2	2	2	3	3

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова от 27 марта 2023 г. № 38-од

Годовой учебно- тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно- тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки													Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ				
6	8	8	10	12	16	16	18	20	22	22	28						
Недельная нагрузка в часах																	
2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах																	
Наполняемость групп (человек)																	
1.	Общая физическая подготовка	8-16	8-16	8-16	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	2-4	2-4	2-4	2-4	1-2
2.	Специальная физическая подготовка	125	125	125	104	100	116	116	131	131	131	131	125	135	135	135	116
3.	Спортивные соревнования	94	94	94	166	200	208	208	225	225	225	225	166	186	186	186	175
4.	Техническая подготовка	-	5	5	12	14	66	66	75	75	75	83	83	97	97	97	203
5.	Тактическая подготовка	47	146	146	186	245	355	355	385	385	385	530	530	570	570	570	718
6.	Инструкторская и судейская практика	37	37	37	21	30	33	33	37	37	37	42	42	48	48	48	73
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	21	21	31	31	46	46	46	52	52	56	56	56	98
		9	9	9	10	14	25	25	37	37	37	42	42	52	52	52	98
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	832	832	936	936	936	1040	1144	1144	1144	1456	

Приложение № 5

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова от 27 марта 2023 г. № 38-од

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	1. Веселые старты «Честная игра».	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	По назначению 1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для проверки на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/)
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

			<p>неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	1-2 раза в год	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://hist.rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описания отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.</p>
	По назначению	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	1. Веселые старты «Честная игра».	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	1 раз в год	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	По назначению	3. Антидопинговая викторина «Играй честно».	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	По назначению	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	<p>антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p> <p>5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</p>	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p> <p>2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система ДАМС»</p>	1 раз в год	<p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
		1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская и инструкторская практика	Судейство соревнований	Согласно единому календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий
1.2	Формирование навыков адаптации обучающихся к жизни в обществе.	Беседы с детьми на темы регуляции поведения ребенка, коммуникации и ориентации в социальной среде. Проведение родительских собраний. Организация физкультурно-оздоровительных лагерей.	регулярно
1.3	Создание условий для самоактуализации детей и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности обучающихся в профессиональном самоопределении.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений, участие в Днях открытых дверей учебных заведений.	регулярно
2.	Здоровье сбережение		
2.1	Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	Беседы о пользе ЗОЖ, размещение информационных материалов на стендах школы	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя
		Участие в акциях безопасного поведения детей в сети Интернет, беседа с детьми и размещение информации на стендах на тему безопасного поведения в сети интернет	февраль
		Участие в акции «Мы против наркотиков», беседы о вреде ПАВ	июнь
		Проведение инструктажей по технике безопасности.	январь, июль
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Активизация чувств, переживаний, смысловой сферы, нравственных мотивов занимающихся.	Тематические беседы с обучающимися на тему «Великие битвы-великой Победы»	апрель

3.2	Повышение бдительности обучающихся	Тематические беседы с обучающимися на тему «Нет терроризму»	сентябрь
3.3	Привитие уважения к историческому прошлому своей Родины	Тематические часы, посвящённые Дню народного единства	ноябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Развитие креативности детей	Беседы с обучающимися на темы, как спорт влияет на улучшение физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получение морального удовлетворения, улучшение собственных физических возможностей и навыков. Спорт, как предназначение для совершенствования физико-психических характеристик человека. Современный спорт как общественное явление многогранно. Положительное влияние спорта на детское здоровье, спорт дисциплинирует, закаляет, учит быть смелым, сильным духом и ответственным. Высокий потенциал воздействия средств физического воспитания на творческое мышление детей, в частности, проявление творческого начала в игровой двигательной деятельности.	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя
5.	Правовое воспитание		
5.1	Профилактическая работа по предупреждению правонарушений	Организация встреч с работниками полиции с целью профилактики первичных правонарушений (беседы, направленные на повышение бдительности подростков во время пребывания на улице, позднего возвращения домой).	Регулярно
5.2	Реализация Порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, иных органов и учреждений по	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД, ПДН, ГИБДД.	Регулярно

	организации досуговой занятости несовершеннолетних.		
--	---	--	--

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пуле-
вая стрельба»), утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица 1

N 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 на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
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	

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготровки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки 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				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода 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 на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			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, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) для перевода и зачисления обучающихся на этапы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трёх лет	спортивные разряды третий взрослый разряд второй взрослый разряд
	свыше трёх лет	Первый взрослый разряд
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
	свыше одного года	Подтверждение норматива «кандидат в мастера спорта»
Высшего спортивного мастерства	до года	спортивное звание «мастер спорта России»
	свыше одного года	спортивное звание «мастер спорта России»

Приложение № 8

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом МУ ДО СПОР №3 им. В.И. Русанова от 27 марта 2023 г. № 38-од

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы су-	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (же-

	действия. Правила вида спорта			сты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые ка-

						чества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май			Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200				
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь			Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь			Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки				Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Пси-

				хологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физио-

			терапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 9
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая
стрельба», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**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	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1

		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансирующая и (или) балансирующий диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для прессы	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер "Гиперэкстензия"	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер "Горизонтальное сведение"	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер "Отводящие ног"	на тренажер-	1

		ный зал	
		штук	
27.	Тренажер "Приводящие ног"	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер "Разгибание ног/сгибание ног стоя"	на тренажерный зал	1
		штук	
29.	Тренажер "Эллиптический"	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
35.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	1
		штук	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП" и словосочетание "движущаяся мишень"			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1

		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МП"			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1
		штук	
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	1
		штук	
44.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ", "МП"			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м	1
		штук	
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
		штук	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	1
		штук	
49.	Труба зрительная	на тир 50 м	1
		штук	
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м	1
		штук	
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2
		штук	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	1
		штук	
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1
		штук	

Приложение № 10
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«пулевая стрельба», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной спе- циализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		количество	срок эксклю- тации (лет)
				количество	срок эксклю- тации (лет)	количество	срок эксклю- тации (лет)	количество	срок эксклю- тации (лет)	количество	срок эксклю- тации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-ангифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Приложение № 11
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«пулевая стрельба», утвержденной приказом
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 09 ноября 2022 года № .
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
5. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
6. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
7. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
8. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
9. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
10. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
11. Колесов А.И.Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
12. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
13. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
14. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -www.minstm.gov.ru.
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru,
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
5. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
7. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
8. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturai sport.ru/>.

9. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
10. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
11. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
12. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
13. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
14. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
15. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>