Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» г. Улан-Удэ

670024, г. Улан-Удэ, ул. Юного Коммунара, д.1/пом. II, тел/факс (301-2)44-93-99, e-mail: uusport2@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета Протокол №5 от 28.12.2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Дируктор Медина (СШОР №2» г. Улан-Удэ

шкова (СПОР №2)

В.В. Николаев

Пр 100 (СПОР № 2)

ОТВЕРКАРИ (СПОР № 2)

В.В. Николаев

ОТВЕРКАРИ (СПОР № 2)

ОТВЕРКАРИ (СПО

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

(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 939)

Срок реализации программы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства бессрочно
- этап высшего спортивного мастерства бессрочно

Составитель: Колесникова Ирина Робертовна, тренер- преподаватель СШОР №2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе МАУ ДО «СШОР №2» г. Улан-Удэ разработана на основании:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спортев Российской Федерации"
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 939
- Приказа Министра спорта Российской Федерации О.В. Матыцина «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» № 939 от 9 ноября 2022 г.
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- а также другими документами, регламентирующими деятельность Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы олимпийского резерва №2» г. Улан-Удэ. (далее Учреждение) и методическими рекомендациями для спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба».

І. Общие положения

- 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее ФССП). Вид спорта «пулевая стрельба» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее
 - ВРВС) под номером кодом -044 000 1 6 1 1 Я.

Пулевая стрельба — один из олимпийских видов спорта, который приносит медали на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях. Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического, малокалиберного и крупнокалиберного.

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В учреждении культивируются два направления подготовки спортсменов - стрельба из пневматического пистолета и винтовки.

Стрельба из винтовки

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по

типу: пневматические (калибр - 4,5 мм), малокалиберные (калибр - 5,6 мм) и крупнокалиберные (калибр - от 6,5мм до - 7.62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупнокалиберных стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 300 метров.

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

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

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

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается.

Для подготовки к выполнению упражнения и пробные выстрелы спортсменам предоставляется 15 мин.

Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок.

Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба из пистолета

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений по типу подразделяются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пневматические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и заряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пистолеты - калибра 5,6 мм под патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) - калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке.

В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 ° к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опираясь во время стрельбы.

Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется время для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба по движущейся мишени

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м — пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограничена, на 10 м кратность ограничена (4 крата). Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Стрелковый спорт имеет определенную специфическую особенность в организации процесса обучения спортсменов. Основой направленностью тренировки стрелка является более полное овладение техникой и тактикой стрельбы из избранного вида оружия. Спортивные результаты и достижения стрелков- спортсменов напрямую зависят от уровня тактической, технической и психологической подготовленности спортсменов.

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;
- эффективная организация процесса спортивной подготовки в соответствии с задачамив виде спорта «пулевая стрельба»;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка в пулевой стрельбе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Каждый из этапов имеет свою продолжительность и направлен на решение определенных задач. Продолжительность этапов спортивной подготовки определяется ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом возраста спортсменов, уровня и результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП, а также с учетом прохождения необходимой подготовки на предыдущем этапе. Перевод по годам и этапам подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, достижения уровня спортивной квалификации и положительной динамики спортивных результатов.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», представлены в таблице 1 в соответствии с Приложением № 1 кФССП:

Таблица 1

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

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

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены в порядке исключения раньше срока на основании обоснованного решения тренерского совета.

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

4. Объем Программы по виду спорта «пулевая стрельба» представлен в таблице

Таблица 2

		Этапы и годы спортивной подготовки											
Этапный норматив	Этап начально подготою	ой вки	Учебно- тренирово этап (этап сп специализ	ортивной	Этап совершенств ования	Этап высшего спортивного							
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32							
Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	624-728	728-936	1040- 1248	1248-1664							

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно — оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, нациная с тренировочного этапа подготовки

(этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Годичный цикл в виде спорта пулевая состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Таблииа 3

Подготов	вительный период	Соревно период	Соревновательный период				
		этап		Переходы йпериод			
	Специально-	ранних	этап	_			
Общеподготов	подготовительный	стартов	непосредствен				
ительный этап	этап(становление	или	ной				
(приобретение	спортивной	стабилизац	подготовки к				
спортивной	формы)	ия	главному				
формы)	формы)	спортивно	старту				
		йформы	1 3				
продолжительно (6-9 недель)	1	продолжите	льность: 4-5	2-5 недель			
(о у педель)	,	месяцев					

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Общеподготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - втягивающий переходным периодом тесно связан c предыдущим является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) -(базовый) - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле общих тренировочных продолжается повышение объемов развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной

подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:
 - восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного

уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

5. Тренировочный процесс - это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

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

учебно-тренировочные занятия — могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований) индивидуальных и смешанных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий, самостоятельной подготовки по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия соревновательного ДЛЯ микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта затрудняет форма контроль качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При *индивидуальной форме* организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы - хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

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

учебно-тренировочные мероприятия — тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям; специальные тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые тренировочные мероприятия.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Участие спортсменов соревнованиях осуществляется соответствии Единым В календарным планом физкультурных спортивных мероприятий города Москвы, И сформированным на основании Всероссийских международных календарей в рамках выделяемой субсидии на выполнение государственного задания. Порядок участия определяется правилами, положениями регламентами, разработанными организаторами проведения соревнований.

Обязательными требованиями для участия в спортивных соревнованиях лиц,проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участников положению об официальных спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской классификацией, положению об официальных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение антидопинговых правил

No		Преде	ельная прод	олжительность	учебно-								
Π /		_	ровочных меропр										
П		_	гапам спортивно		количество								
	Виды	суток	-	, ,									
	учебно-		учета времен	и следования	к месту								
	тренировочн	`	дения учебно- т		•								
	ЫХ	_	и обратно)										
	мероприятий	Этап											
	1 1	начально		совершенствов	высшего								
		й	ыйэтап	ан ия									
		подготов	(этап	спортивного	ОГО								
		К	спортивной	мастерства	мастерств								
		И	специализации	1	a								
)										
	1. Учебно-трени	modouulie	мероприятия	по подготовке	к спортивным								
	соревнованиям	ровочные	мероприятия	по подготовке	к спортивным								
	Учебно-												
	тренировочн												
	ые												
1.1	мероприятия	-	-	21	21								
	ПО												
	подготовке												
	к международным												
	спортивным												
	соревнованиям												
	Учебно-												
	тренировочн												
	ые												
1.2	мероприятия	_	14	18	21								
	ПО												
	подготовке к												
	чемпионатам												
	России,												
	кубкам												
	России,												
	первенствам												
L	России												

1.3	Учебно- тренировочн ые мероприятия по подготовке к другим всероссийски м спортивным	-	14	18	18
1.4	Учебно- тренировочн ые мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14
	спортивным соревнования м субъекта Российско й Федерации				
	2. C	Специальны	ые учебно-тренир	овочные меропр	иятия
2.1	Учебно- тренировочн ые мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	1 8
	Восстановительн ые мероприятия	-	-	До суто	10 ok
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но год	не более 2 раз в

	Учебно- тренировочн ые мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и более двух учебно- тренировочных мероприятийв год	не -		-
2.5	Просмотров ые учебно- тренировочн ые мероприятия	-	,	До 60 суток	

Таблица 5 Объем соревновательной деятельности

			Этапы	и год	цы спортивной	
			подгото	ВКИ		
Виды спортивны х соревнован ий	нач й	Этап ально готовки Свыш е года	Учебно трениро ыйэтап спортин специал и) До трех лет	о- овочн : (этап вной	Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольн	1	3	4	4	4	4
ые			_		_	_
Отборочны	-	-	2	4	5	2
e						
Основные	-	2	2	2	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в Таблице 6. На основании годового плана спортивной подготовки спортивная школа утверждает план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

		1														Тиол	uya 0
		Этапы и															
		Этап	Этап начальной У						ров	вочнь	ый эт	ап		Этап		Этап	
		подгото	вки			(эта	псі	тортиі	вної	й спе	циал	изациі	(I	совершенств			7.0
														ования		высше	
	Виды спортивной подготовки		Chrys		•	До т	pex	лет		Свы	ше тр	рех лет	Γ	спорти	вного	спорти	
Π/Π	и иные мероприятия	До года	Свыше	тод	a									мастер	ства	мастер	Ства
						УТЭ	.1	УТЭ2)	УТЭ	. 2	УТЭ 4	1 5	Без		Без	
		ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНІ	Ι3	J 1 J	1	y 1 3 2	•	yıs) 3	у 1 Э 2	٠,٥	ограни	чений	ограни	чений
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
			, ,	1440	/ 0	140	/ 0	1440	70	144	/0	1440	70	140	/0	100	70
1.	Общая физическая подготовка	Q 4	30	125	30	137	22	117	16	117	16	131	14	146	14	124	10
1.	(%)	74	50	123		137		11/	10	11/		131	17	140	17	127	10
	Специальная физическая																
2.	Специальная физическая подготовка (%)	78	25	104	25	187	30	219	30	219	30	215	23	156	15	125	10
	подготовка (70)																
	Участие																
3.	в спортивных	3	1		2	19	3	29	4	29	4	75	8	104	10	175	14
	соревнованиях(%)																
1	T (0/)	7 0	25	104	25	210	25	201	40	201	40	202	40	460	15	500	40
4.	Техническая подготовка (%)	78	25	104	25	218	35	291	40	291	40	393	42	468	45	599	48
	Тактическая, теоретическая.																
5.	психологическая подготовка		17	67	16	31	5	22	3	22	3	38	4	63	6	75	6
	(%)												-				
	\(\frac{1}{2}\)																
h	Инструкторская			_		19	3	36	5	36	5	47	5	62	6	74	6
0.	и судейская практика (%)				1 0			30	ľ	30		77	5	02		, 4	
L	I .		L		" 										·		L

7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2	8	2	13	2	14	2	14	2	37	4	41	4	75	6
Общ расч	ее количество часов в год, из ета 52 недели	312	100	416	100	624	10 0	728	10 0	728	100	936	10 0	1040	100	1248	100
Колі	ичество часов в неделю	6		8		12		14		14		18		20		24	
Колі неде		3		4		4		4-5		4-5		6		5		6	
	имальная наполняемость п (человек)	8				6								2		1	
Общ год	ее количество тренировок в	156	208			208		260		260		312		260		312	

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях

– все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных спортсменов. Поэтому так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в группе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы со спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения ставить на каждом этапе тренировочного процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Особое внимание воспитательной работе уделяется в спортивнооздоровительных лагерях, на тренировочных мероприятиях и во время выезда команды на соревнования в другие города. Перед выездом тренер планирует программу воспитательной работы с учетом целевого назначения выездного мероприятия, его продолжительности, условий и места проведения, состава участников. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

No	Направление работы	Мероприя	Сроки	I
Π/Π		РИТ	прове	дения
1.	Профориентационная деят	гельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в	В	течение
		рамках которых предусмотрено:	года	
		- участие в организации спортивных соревнований;		
		- практическое и теоретическое изучение и применение		
		правил вида спорта итерминологии, принятой в виде спорта;		
		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в		
		качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника		
		секретаря спортивных соревнований, ведение протоколов;		
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;		
		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей		
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В	течение
		предусмотрено:	года	
		- освоение навыков организации и проведения учебно-		
		тренировочных занятий в качестве помощника тренера-		
		преподавателя, инструктора;		
		- овладение основными методами построения тренировочного		
		занятия, составление конспекта учебно-тренировочного занятия в		
		соответствии с поставленной задачей;		
		- формирование навыков наставничества;		

		- формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному исоревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		
2.	Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В	течение
	мероприятий,	- формирование знаний и умений	года	
	направленных на	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей		
	формирование здорового	(написание положений, требований, регламентов к		
	образажизни	организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);		
		- подготовка пропагандистских акций по формированию		
		здорового образа жизни средствами различных видов спорта.		
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В	течение
		обучающихся:	года	
		- формирование навыков правильного режима дня с учетом		
		спортивного режима (продолжительности учебно-		
		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,		

	U		
	восстановительных мероприятий после тренировки,		
	оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,		
	поддержка физических кондиций, знание		
	способов закаливания и укрепления иммунитета).		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка Беседы, встречи, диспуты, другие	В	течение
	(воспитание патриотизма, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	года	
	чувства ответственностиветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,		
	перед Родиной, гордости заопределяемые организацией, реализующей дополнительную		
	свой край, свою Родину, образовательную программу спортивной подготовки		
	уважение государственных		
	символов (герб, флаг,		
	гимн), готовность к		
	служению Отечеству, его		
	защите на примере роли,		
	традиций и развития вида		
	спорта в современном		
	обществе,		
	легендарных спортсменов в		
	Российской Федерации, в		
	регионе,		
	культура поведения		
	болельщиков и спортсменов		
	на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка Участие в:	В	течение
	участие в физкультурных физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,	года	
	мероприятиях испортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях		
	спортивных соревнованиях открытия (закрытия), награждения на		
	и указанных мероприятиях;		
	иных - тематических физкультурно-спортивных праздниках,		

		организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мыл	шления	
4.1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления	В течение
		для обучающихся, направленные на:	года
	навыков, способствующих	- формирование умений и навыков, способствующих	
	достижению	достижению спортивных результатов;	
	спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к	
		формированию культуры спортивного поведения, воспитания	
		толерантности и взаимоуважения;	
		- правомерное поведение болельщиков;	
		- расширение общего кругозора юных спортсменов.	

7. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательных антидопинговых программ, разработанных для различных типов образовательных организаций, и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Минспортом России 23 августа 2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу сним приведен в Таблице 8.

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

План мероприятий, направленных 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 подготовк и Учебно-тренировоч ный этап (этап спортивной специализаци и)	Принципы честной игры Ценности спорта Последствия применения допинга для здоровья и дляспортивной карьеры - теоретические занятия, беседы Семинар для тренеров «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры» Ознакомление с Кодексом ВАДА Ознакомление с порядком проведения допинг- контроля и антидопинговыми правилами Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена Информирование спортсменов о запрещённых веществах - теоретические занятия, беседы Контроль знаний антидопинговых правил - опрос и (или) викторина	Устанавливаю тся в соответствии с графиком 1 – 2 раза в год или по назначению	При проведении беседы необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донестиважность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент наэтические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». Составление отчета о проведении мероприятия с фото-, видеоматериалами				
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды						

	нарушений антидопинговых правил» Родительское собрание «Роль родителей в	
Этапы совершенство вани я спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	процессе формирования антидопинговой культуры» Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья Информирование спортсменов о запрещённых веществах - лекции Участие в образовательных семинарах Формирование критического отношения к допингу -	В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары, распространять соответствующую информационно-справочную литературу
	тренинговые программы	

8.Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила судейства, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность у спортсменов познакомиться со спецификой той или иной работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Одной из задач тренера является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе на практических текущих занятиях и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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 части.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико- биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) $$_{1\,9}$$

- основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все видымассажа, сауна.

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медикобиологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организмспортсмена.

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

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

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

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

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в

соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами.

Рекомендуемые восстановительные средства восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности для избегания перенапряжения и утомления спортсменов, представлены в Таблице 9.

Таблица 9 Рекомендуемые восстановительные средства

Предназначение	Задачи	Средства и	Методические					
предпазна тение	Э ада ти	мероприятия	указания					
Этап начальной подготовки								
Развитие	Восстановление	Педагогические:	Чередование					
физических	функционального	рациональное	различных видов					
качеств с учетом	состояния	чередование	нагрузок и					
специфики вида	организма и	нагрузок и отдыха на	отдыха,					
спорта,	работоспособност	тренировочном	облегчающих					
физическая и	И	занятии в	восстановление,					
техническая		течение дня и в	1 ' '					
подготовка		циклах подготовки.	занятий в игровой					
		Гигиенический душ	форме.					
		ежедневно,						
		ежедневно						
		водные процедуры						
		закаливающего						
		характера,						
		сбалансированное						
		питание						
		ап, этап ССМ и ВСМ						
	Мобилизация		5-15 мин					
	готовности в		(разминание					
	нагрузкам,		60%)					
	повышение	Искусственная	Растирание					
	эффективности	активизация мышц	массажным					
Перед	разминки,		полотенцем					
	21							

тренировочным занятием	тренировки, предупреждение	Упражнения на растяжение	3 мин.
SWIDIII CIII	перенапряжений и	Разминка	10-20 мин
	травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и		3 мин. само- и гетерорегуляции
	интенсивности уровню подготовленности спортсменов		
	Î	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности	В процессе тренировки
Во время тренировочного занятия	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Восстановительны ймассаж, возбуждающий точечный массаж всочетании с	3-8 мин.
		классическим (встряхивание, разминание) Психорегуляция	3 мин. само- и
		мобилизующей направленности	гетерорегуляции
Сразу после тренировочн огозанятия	Восстановление функции кардиореспираторн ой системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительны х упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа	Ускорение	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
после тренировочного занятия	восстановительного процесса	Душ – теплый / холодный Умеренно холодный /	5-10 мин. 5 мин.
	22	теплый	

ı	1		<u> </u>
		Психорегуля	Саморегуляц
		ция	ия,
		реституцион	гетерорегуля
		ной	ции
		направленности	
В середине		Упражнения ОФП	Восстановительна
микроцикла, в	Восстановление	восстановительно	ятренировка
соревнованиях и	работоспособности,	й	
свободный от	профилактика	направленности	
соревнований	перенапряжений	Сауна, общий	После
день		массаж	восстановительно
день			йтренировки
		Упражнения ОФП	Восстановительна
	.	восстановительно	ятренировка
	Физическая и	й	
После	психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика	направленности	
		Сауна, общий	После
микроцикла,		массаж	восстановительно
соревнований			й
	перенапряжений		тренировки
		Психорегуляция	Саморегуляция,
		реституционной	гетерорегуляции
		направленности	
	Физическая и	Средства те же,	Восстановительны
		что и после	етренировки
После	психологическая	микроцикла,	ежедневно
макроцикла,	подготовка к	TANK CHIGIOTOG D	
соревнований	новому циклу	течение	
o op o zarozamini	тренировок,	нескольких	
	профилактика	дней	
	перенапряжений	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
	Обеспечение	Сбалансированное	4500-5500
	биоритмических,	питание,	ккал/день, режим
Перманентно	энергетических,	витаминизация,	сна, аутогенная
	восстановительных	минеральные воды	саморегуляция
	процессов	минеральные воды	ошпорог улиции
	процессов	Физиопроцедуры,	До полного
Реабилитация		Физиопроцедуры, бассейн,	восстановления,
послетравм		применение мазей,	под наблюдением
		применение мазеи, гелей, тейпов	
		телей, тейнов	врача

III. Система контроля

10. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а, также влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется комплексный, регулярный и своевременный, основанный на объективных и количественных критериях медико – педагогический контроль.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям избранным видом спорта и к участию в соревнованиях осуществляется специалистами медицинских учреждений. Зачисление в спортивную школу проводится на основании заключения о состоянии здоровья и разрешения заниматься данным видом спорта от специалистов амбулаторно — поликлинических учреждений и врачебно — физкультурных диспансеров.

Все спортсмены спортивной школы до 18 лет, начиная с этапа начальной подготовки, один раз в год проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ филиал № 11 в соответствии с заключенным договором между медицинской организацией и спортивной школой. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, спортсмены учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), являющиеся членами сборных команд г. Москвы, спортсмены старше 18 лет проходят два раза в год углубленное медицинское обследование (УМО) в ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ филиал № 1 или в другой

медицинской организации, имеющей лицензию на проведение УМО. По результатам УМО осуществляется допуск спортсменов к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Контроль за технической и физической подготовленностью занимающихся осуществляет тренер.

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном фтапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической 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 «пулеваястрельба»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической ипсихологической 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 видамспортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда
- «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровнямежрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровнявсероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- 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.
- 11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

12.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видамспортивной подготовки

Система контроля включает в себя перечень требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап. $$_{26}$$

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Основными 3-мя критериями оценки эффективности прохождения спортивной подготовки в Учреждении являются:

- 1. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической испециальной физической подготовке.
- 2. Выполнение разрядных требований.
- 3. Результаты участия в соревнованиях.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактическойподготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, проводится в середине спортивного сезона. Сдача контрольно- переводных нормативов проводится в конце соревновательного сезона в соответствии с

утверждаемым графиком. Спортсмены, успешно сдавшие нормативы, установленные для каждого этапа спортивной подготовки, переводятся на последующий этап.

Состав комиссии и график проведения контрольных и контрольнопереводных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Протоколы сдачи нормативов и перевод спортсменов на последующий этап (период) рассматриваются и утверждаются методическим советом Учреждения

Контрольно-переводные нормативы представлены в Таблицах №№ 10,11,12,13. Приведенные нормативные требования могут оказаться несколько заниженными или завышенными для спортсменов данной группы. Это несовпадение показателей связано с тем, что в группе оказалось большинство подростков постарше или помоложе, ведь при наборе в группы начальной подготовки мы записываем ребят от девяти до одиннадцати лет. Их физические возможности значительно отличаются. Исходя из своего опыта, тренер может заменить отдельные контрольные упражнения таблицы на другие, давшие преимущества при подготовке спортсменов.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		года обуче	ния		выше	
				ьчики	девочки		ики ,	девс	РЧКИ
	1. Hopi	мативы обще	й физ						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с		не бо	лее		не бо.	лее	
1.1.	BC1 110 1000 W		6.10)	6.30	5.50	(6.20	
1.2.	Сгибание и	количеств		не ме	енее	I	не ме	нее	
1.2.	разгибание рук	ораз	10		5	13	7		
	в упоре лежа								
	на полу								
	Наклон вперед			не ме	енее	I	не ме	нее	
1.3.	из положения	СМ							
	стояна		+2		+3	+4	-	+5	
	гимнастическо								
	й								
	скамье (от								
	уровня скамьи)								
	Поднимание	колицостр		не ме	енее	I	не ме	нее	
1.4.	туловищаиз	количеств	27		24	32	,	27	
	положения	ораз	21		<i>2</i> 4	32	4	21	
	лежа								
	на спине (за 1								
	мин)								
	2. Нормат	ивы специалі	ьной (физиче	ской поді	тотовки	1		
2.1.					не менее		не		
2.1.	Кистевая кг	КГ				мене		нее	
	динамометрия			14,7	11	1,8	16,5		14,5
2.2	Прыжки со	количест			-		не		
2.2.	скакалкойбез	раз			менее		нее		
	остановки	1		20			22		

нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

Для успешной сдачи и перевода нужно ответить на 5 вопросов из 11.

^{*} меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения;

- * устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка), оптического рассказать, показать;
 - * устройство патронов, причины осечки, устранение рассказать, показать;
- * основные элементы техники выполнения выстрела, рассказать, объяснить «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия;
 - * «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;
 - * сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- * при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию и выжим спуска («параллельность работ»);
 - * внимание, его значение для стрелка, виды;
 - * восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения), понимать;
- * костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелкаспортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя;
- * правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

Таблица 11

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

No ∕	Упражнения	Единица	Норматив				
п/п	1	измерения	ЮНОШИ	девушки			
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не б	олее			
	Dor no 1000 M						
1.2.	Сгибание и	количеств	не менее				
	разгибание рук в	о раз	18	9			
	упорележа на полу	o ps					
	Поднимание		не	менее			
1.3.	туловища	количеств	36	30			
	из положения лежа	о раз					
	на спине(за 1 мин)						
	2. Нормативы специальной физической подготовки						
2 1	Удержание	Mun 9	не м	енее			

	винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа		10.0	7.0
2.2.	Удержание	мин, с	не менее	
2.2.	винтовки в позе	WIIII, C	5.0	3.0
	изготовки для стрельбы стоя			
2.2	Удержание		не м	енее
2.3.	пистолета в позе	мин, с	1.00	0.30
	изготовки			
2.4	Кистевая	КГ	не м	енее
2.4.	динамометрия	KI		
2.5.	Прыжки со	количество	не менее	
2.3.	скакалкой без остановки	раз	25	
	3	. Уровень спор	отивной квалифик	ации
	спортивные разряды — Период обучения на этапе «третий спортивный з.1. спортивной подготовки (до трех истремий спортивный разряды — «первый спортивные разряды — «первый спортивные разряды — «первый спортивные разряды — «первый спортивный разряды » «первый спортивный разряды » «первый спортивный разряды » «первый спортивный разряды» «первый спортивный спорти		этивный разряд», гивный разряд»,	
	лет)		«первыи спорт	ивныиразряд»

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

Для прохождения нужно ответить минимум на 6 вопросов из 15.

- * меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения знать, выполнять;
- * расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы насовмещение) рассказать, рассчитать, внести поправки;
- * устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение)рассказать, показать;
- * основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить;
- * «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно контролировать свои мысли и действия; * «ожидание» и

«встреча» выстрела, их вред, недопустимость уметь выполнять;

- * сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- * при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
 - * свойства внимания: объем и распределение знать, выполнять;

- * условия формирования двигательно-мышечных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствовать;
- * воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей), ее проявление в чертах характера, знать, выполнять;
- * чувства или эмоции переживание отношения к происходящему (общее представление), знать;
- * понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия знать, выполнять;
- * сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, знать, выполнять;
- * дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора знать, применять;
- * правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять. А также пройти: инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера; показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;
- * судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня.

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

№ п/п	Упражнения	Единица	Нормат юноши	ив девушки	
		измерения		девушки	
1. H	ормативы общей физи	ческой подгото			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не б	олее	
1.2.	Сгибание и	количество	не мене	ee	
1.2.	разгибание рук в	раз	36	15	
	упорележа на полу	pus			
1.3.	Поднимание	количество	не мене	ee	
1.5.	туловища из	раз	49	43	
	положения	pas			
	лежа на спине (за				
	1 мин)				
2. He	ормативы специально	й физической по	дготовки		
2.1.	Удержание	мин, с	не мене	ee	
2.1.	винтовки	мин, с	12.0	9.0	
	в позе изготовки				
	для стрельбы лежа				
2.2.	Удержание	MIIII C	не менее		
2.2.	винтовки	мин, с	8.0	6.0	
	в позе изготовки				
	для стрельбы стоя				
	Удержание		не мене	ee	
2.3.	винтовки	мин, с	10.0	7.0	
	в позе изготовки		10.0	7.0	
	для стрельбы с				
	колена				
2.4.	держание	MIN	не мене	ee	
∠.4.	пистолета в позе	мин, с	1.30	1.00	
	изготовки				
	Удержание		не мене	ee	
2.5.	пистолета в позе	количество			
	изготовки в	раз	10		
	течение 30 с,	_			
	отдых				
	не более 1 мин				
2.0			не м	иенее	
2.6.	Кистевая	К Г			
L	<u> </u>				

	динамометрия					
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 35			
3. Ур	3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

Для прохождения нужно ответить минимум на 10 вопросов из 22.

- * необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения втирах на уровне автоматизма, знать, выполнять;
- * прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические,химические знать, рассказать;
 - * оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;
 - * окклюзия поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия, знать, рассказать;
- * расчет поправок, внесение их во время выполнения стрельб на совмещение серий, упражнений рассказать, рассчитать, внести;
 - * траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль знать, рассказать;
- * основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения понимать, выполнять;
- * «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» контролируя свои мысли и действия;
 - * «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость выполнять выстрел;
- * сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него; * при выполнении выстрела, координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
- * важнейшее свойство внимания распределение, необходимость следовать законам этого свойства твердо знать, применять;
 - * переключение и концентрация внимания знать, выполнять;
- * темперамент индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности, знать, выполнять;
- * понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;
 - * самоконтроль, необходимость ведения дневника знать, выполнять;
 - * побудительные мотивы и цели деятельности человека знать, понимать;
 - * совершенствование двигательных представлений (идеомоторика), знать, применять; 33

- * волевые качества человека, условия воспитания воли знать, выполнять; * чувства или эмоции, саморегуляция произвольное изменение психологического состояния твердо знать, применять;
- * совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение
- * причины снижения работоспособности спортсмена, необходимость включения восстановительных мероприятий при организации тренировочного процесса, контролировать, применять;
- * утомление и восстановительные мероприятия; самоконтроль, его цель и необходимость сделать свою строчку;
 - * центральная нервная система и 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, знать, выполнять;

А также пройти: - инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь провести первую часть разминки (ОФП); показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять; - судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать обязанности; работа в качестве контролера; выполнять обязанности помощника судьи линии мишеней, линии мишеней, линии огня, информатора.

Для успешной сдачи и перевода на следующий этап нужно сдать теорию, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, общей суммой набрать не менее 15 баллов для этапа начальной подготовки, не менее 20 баллов для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

			Норматив				
No	Упражнения	Единица	юниоры/	юниорки/			
Π/	у пражнения	измерения	мужчины	женщины			
П			Į į				
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более				
1.1.	2000 M	, •	8.10	0.00			
1.2.	Сгибание и	количество раз	не менее				
1.2.	разгибание рук в	коли пество раз	36	15			
	упоре						
	лежа на полу						
1.3.	имание туловища из	количество раз	не менее				
1.5.	положения лежа на	количество раз	49	43			
	спине (за 1 мин)						
	2. Ho	рмативы специально	ой физической подг	отовки			
2.1.	Удержание	MHH C	не м	иенее			
2.1.	винтовки в позе-	мин, с	15.0	10.0			
	изготовке для						
	стрельбы лежа						
2.2.	Удержание	MIIII O	не менее	•			
2.2.	винтовки в позе	мин, с	8.0				
	изготовки для						
	стрельбы стоя						
2.3.	Удержание	MIIII 0	не менее				
2.3.	винтовки в позе	мин, с	10.0				
	изготовки для						
	стрельбы с колена						
2.4	Удержание	MIIII O	не менее				
2.4.	пистолета в позе	мин, с	1.30	1.00			
	ИЗГОТОВКИ						
	Удержание		не менее				
2.5.	винтовки в позе	мин, с					
	 ИЗГОТОВКИ ДЛЯ	,	8.0				
	стрельбы стоя,		3.0				
	два упражнения с						
	перерывами не						
	более 3 мин						
<u> </u>		2.5	<u> </u>				

	Удержание		не менее	,		
2.6.	пистолета в	c	20,0	15,0		
	позе-		20,0	13,0		
	изготовке,					
	10					
	упражнени					
	йс					
	перерывами не					
	более 1 мин					
2.7.	Прыжки со	количество раз	не менее	;		
2.7.	скакалкой без	1	40			
	остановки					
	3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спор	тивное звание «маст	ер спорта России»			

Контроль за динамикой развития общих и специальных физических качеств и двигательных навыков с учетом их влияния на рост индивидуальных показателей технической подготовленности и результативности спортсменов, осуществляется путем тестирования (приема контрольных нормативов) и анализа полученных результатов два раза в год: в мае-июне — контрольный прием нормативов для перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки, в ноябре-декабре — прием нормативов в соответствии с этапом и годом подготовки спортсменов.

Все виды тестирований проводятся тренером-преподавателем. Контрольные нормативы принимаются во время тренировочного занятия. Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

При проведении тестирования также следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых.

По итогам анализа тестирования тренером составляется заключение, на основе которого осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не переведенным на следующий этап, по решению тренерского совета может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (не более одного раза).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в настоящей Программе, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

IV. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

13. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (с 1 сентября по 31 августа), включая 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной 6 недель школы дополнительно ДЛЯ обеспечения непрерывности спортивнотренировочного процесса тренировки В летнем ДЛЯ лагере оздоровительном и (или) для самостоятельной подготовки индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха. в летнем спортивно- оздоровительном лагере Тренировочный процесс реализуется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Департаментом спорта города Москвы, при наличии выделенных субсидий.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по спортивной подготовке.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта

«пулевая стрельба» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренером на родительском собрании по итогам года. Остальные часы распределяются спортивной школой, с учетом особенностей вида спорта «пулевая стрельба».

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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.

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

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

Процесс подготовки спортсмена включает следующие виды подготовки: Общая физическая подготовка;

Специальная физическая подготовка; Интегральная подготовка

Техническая подготовка

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Инструкторская и судейская практика

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Участие в спортивных соревнованиях.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в Приложении № 1.

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

Общая физическая подготовка (далее — $O\Phi\Pi$) — процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

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

Средства ОФП. К основным средствам ОФП относятся упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками — сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейкеи стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка (далее — $C\Phi\Pi$) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча $(1-3\ \text{кr})$ одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибаниерук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта $(15-20\,\mathrm{m})$. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег $3x10\,\mathrm{m}$.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Тактическая подготовка. Одна из труднейших задач нашей работы — воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика — это искусство ведения соревнования. Ее главная задача —

наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого — техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

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

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

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки, она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию и др.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

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

14. Учебно-тематический план приведен в Таблице 14.

Этап спортив ной подгото вки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
	Всего на этапе	,		
	начальной подготовки до		_	
	одного года обучения/ свыше одного	~ 240/300		
	года обучения:		_	
ЭТОВКИ	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 27/33	сентябр ь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
подг	Физическая культура	≈ 27/33		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
ЛЬНОЙ	важное средство физического развития и			Физическая культура как средство воспитания грудолюбия, организованности,
Этап начальной подготовки	укрепления здоровья человека		октябрь	воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 27/33	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	≈ 27/33	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	≈ 27/33	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	≈ 27/33	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
T	07/22		Понятийность. Классификация спортивных
Теоретические основы судейства. Правила пулевой стрельбы	≈ 27/33	июнь	соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности
		42	спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

	Режим дня и питание обучающихся Оборудование и спортивный	≈ 27/33 ≈ 27/33	август ноябрь- май	соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного
	инвентарь по виду спорта			инвентаря.
	Всего на учебно- тренировочном этапе до	≈ 660/1800		
этап	трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
ОВОЧНЬ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 73/200	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.
Учебно-т	История возникновения олимпийского движения	≈ 73/200	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
y . <u>U</u>	Режим дня и питание обучающихся	≈ 73/200	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Спортивная физиология. Классификация различных видов

			мышечной
Физиологические основы физической культуры	≈ 73/200	декабрь	деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы	≈ 73/200	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.
технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 73/200	май	Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 73/200	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 73/200	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	≈ 73/200	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 2100		
астерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 350	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.
ртивного м	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 350	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
ствования спс	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 350	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Психологическая подготовка	≈ 350	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	≈ 350	январь 45	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	≈ 350	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные	· ·	реходный юртивной	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
высшего	Всего на этапе высшего спортивного	≈ 3000		
B	мастерства: Физическое,			Задачи, содержание и пути патриотического,
် <u>အ</u>	патриотическое,	≈ 600	сентябрь	
Этап спортивного мастерства	нравственное, правовое		Γ-	занятиях в сфере физической культуры и спорта.
ив	И			Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое
Этап спорт маст	эстетическое			воспитание. Эстетическое
Эт сп м	воспитание в			воспитание.

	спорте. Их роль и содержание в спортивной			
	деятельности Социальные функции спорта	≈ 600	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	≈ 600	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
I	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 600	май	тренировки. 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	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебнотренировочных мероприятий
--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовкипо отдельным спортивным дисциплинам

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

программ спортивной подготовки, в том числе годового учебнотренировочного плана.

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

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

не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерскопреподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурноспортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебнотренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого занимающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» проводится на спортивных объектах, закрепленных за Организацией на праве оперативного управления: Спортивный комплекс с бассейном «На Ереванской» г. Москва, ул. Ереванская, 20-2-1.

В целях более эффективного обеспечения реализации программы учебно- тренировочный процесс также организуется на основе договоров аренды с организациями.

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

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка медицинской оказания помощи элрицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий мероприятий), И спортивных включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивну ю подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» (Таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» (Таблицы 16);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематическогомедицинского контроля.

Таблица 15
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимымидля прохождения спортивной подготовки

	прохождения спортивной	1 подготовки	
№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количес тво изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею штук	1
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал штук	2
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал комплект	1
6.	Гири для определения величины	комплект	1
	натяжения спуска	на тренажерный	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	зал штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный <u>за</u> л штук	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал штук	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал комплект	1

		на тренажерный	
13.	Парта для бицепса	зал	1
	ттарта для опценеа	штук	-
		на тренажерный	
1.4	Платформа балансировочная и	зал	20
14.	(или) балансировочный диск	штук	20
		на тренажерный	
15.	Подставка для фиксированных	зал	1
	гантелей	штук	-
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
		на тренажерный	
17.	Соминалия	зал	1
2,1	Секундомер	штук	1
		на тренажерный	
18.	Ском а нна населе	зал	1
	Скамья для пресса	штук	1
		на тренажерный	
19.	Скамья олимпийская	зал	1
17.	Скамья олимпииская	штук	1
		на тренажерный	
20.	Croyal a villabonoo ii uoa	зал	1
	Скамья универсальная	штук	1
		на стрелковую	
	Специальное оборудование	галерею	
21.	для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	цтук	1
		на тренажерный	2
22.	Стабилоплатформа	зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
		на тренажерный	
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	зал	1
	«киенэтэлецэни т» цэжьнэц г	штук	1
		на тренажерный	
25.	Тренажер «Горизонтальное	зал	1
	сведение»	штук	1
		на тренажерный	
26.	Тренажер «Отроляния ног»	зал	1
	Тренажер «Отводящие ног»	штук	1

		на тренаже	рный		
27.	Тренажер «Приводящие ног»	зал		1	
	1 1 1 7	штук			
		на тренаже	рный		
28.	Тренажер «Разгибание	зал		1	
	ног/сгибание ног стоя»	штук		1	
		на тренаже	рный		
29.	Тренажер «Эллиптический»	зал		2	
	трепажер «элинти теский"	штук			
		на тренаже			
30.	Тренажер для жима ногами	зал		1	
	трепажер для жима погами	штук		1	
		на тренаже	рный		
31.	Шронокод отонко	зал		2	
	Шведская стенка	штук		2	
32.	Штангенциркуль	штук		1	
22		на тир 1	0 м		
33.	Столик стрелковый	штук		1	
2.4		на тир 1	0 м		
34.	Табуретка (стул) для стрелка	штук		1	
35.		на тир 1			
33.	Труба зрительная	штук		1	
2.5	Пирамида для стрелкового оружия	на тир 1	0 м		
36.	(на 10 единиц оружия)	штук		1	
	(con 1 s s s s s s s s s s s s s s s s s s	на стрелк	овое		
	ZHAKEBAHHAR MATAHARKA HIR	место в ти			
37.	Электронная установка для	M	P		
37.	стрельбы из пневматического			1	
	скорострельного пистолета	ш бук			
38.	Пенал для контроля размеров	на тир 1	U M	1	
56.	пистолетов	штук		1	
	Для спортивных дисциплин, содержа аббревиатуры «		ислово		
				ıa	
			стрел	ковое	
2.0	Электронная мишенная		место	в тире	
39.	установка/электромеханическаямі	ишенная	10) м	1
	установка		1117	гук	
	Для спортивных дисциплин, содер аббревиатур		l		и

		на стрелковое	
	Электронная мишенная	место в тире	
40.	установка/электромеханическая мишенная	25м	1
	установка	штук	_
41.		на тир 10 м	4
41.	Столик стрелковый	штук	1
12		на тир 10 м	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
43.		на тир 10 м	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	штук	1
4.4		на тир 10 м	
44.	Труба зрительная	штук	1
15		на тир 10 м	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем аббревиатуры «МВ», «МП»	1	
	аббревиатуры «МВ», «МП»	1	
	Стрелковый мат (коврик) для	на тир 50 м	
46.	стрельбы лежаи с колена	штук	1
	(750х500х50 мм)		
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
.,,	Столик стрелковый	штук	1
40		на тир 50 м	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
		на тир 50 м	
49.	Труба зрительная	штук	1
50		на тир 50 м	
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы 54	штук	1
<i>E</i> 1	_	на тир 50 м	
51.	Флажок для открытого тира	штук	2
	Пиромина ния отрониорого оружия (по 10	на тир 50 м	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1
52		на тир 50 м	4
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1

	Спортив	ный инвен	тарь, передан	ваемый	в индив	видуалы	ное польз	вование				
					(-)	Этапы с	портивно	й подго	товки			
		Единица		Этап		Учебно-		Этап	совер	Этап высш	его спортивного	
$N_{\underline{0}}$		измере	Расчетная	начальной		1 1		шенст		мастерства		
Π/Π	Наименование	ния	единица	подгот	овки		•		пор тивн			
						спорти			ст ерств			
						специа ации)	ілиз	a				
						ации)						
				<u>B</u> 0	ии)	,B0	ии	<u>В</u> 0	ии	ВО	ии	
				количество	рс	количество	рс	количество	рс	количество	рс	
				ПИЧ	ресурс	ПИЧ	ресурс	ПИЧ	ресурс	ПИЧ	ресурс	
				KO.	ресурс эксплуатации	KO.	ресурс эксплуатации	KO.	ресурс эксплуатации	KO.	ресурс эксплуатации	
					9]		[E		[6		[E	
1	Футляр для		на	0.5	6	1		1	4	1	2	
1.	_	штук	обучающег ося	0,5	лет	I	6 лет	1	4 лет	1	2 лет	
	оружия Футляр для		на		_							
2.	-	штук	обучающег	0,5	6	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет	
	патронов	- <i>J</i>	ося	- ,-	лет							
	Стрелковый		на		5							
3.		штук	обучающег	0,085	лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет	
	тренажер		ося		3101							

4.	Компьютердля подключения стрелкового компьютерног о тренажера	штук	на обучающег ося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающег ося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающег ося	0,25	4 года	1	4года	1	4 года	1	4 года
Į	Іля спортивных д		, содержащих	в свое	м наиме	новани	и аббреві	атуры	«ВП», «Г	IП»	
7.	Спортивная пневматическа я винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающег ося		120000	O	10000		800	000 стрелов 2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматически й пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающег ося	1	120000 выстре		10000	00 релов		000 стрело 2	60 000 выстрел ов

9.	Спортивный 5-зарядный пневматическ ий пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающег ося	1	120000 выстрел	іов 1		0000	2	80000 выстрелон	3 2	600	00 трелов
10.	Пневматическ ие пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающег ося	8000	-	2 00	400	-	32 000	-	40 000		-
11.	Мишень	штук	на обучающег ося	1600	-	4 80		-	6 400	-	8 000)	-
	Для спортивны	х дисципл	ин, содержан	цих в св	оем наи	менова	нии аб	бревиату	уру «М	П»			
12.	Спортивный малокалиберн пистолет (калиб 5,6 мм)	ый бр штук	на обучаю ося	щег	1	440000	1	28000	3	1600	2000	4 8	0000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучаю ося	цег 1	2000	-	36000	-	480		60		-
14.	Мишень	штук	на обучаю ося	щег 1	200	-	3600	-	480	00 -	60	00	-
	Для спортивны	іх дисципл	ин, содержан	цих в св	оем наи	менова	нии аб	бревиату	уру «М	B»			

15	Спортивная малокалиберн ая винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающег ося	1	440 0 00 выст релов	1	280 0 00 выст релов	1,5	160 0 00 выст релов	2	80000 выстре лов
16	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающег ося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
17	Мишень	штук	на обучающег ося	800	-	2400	-	3 200	-	4000	-

Обеспечение спортивной экипировкой

	Спортивн	ная экипир			-		е пользование				
					Эт	апы спо	ртивной поді	готовки			
	Наиме ование	измерени	Расче ная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
п/п		Я		количество	срок эксплуатац ии(лет)	количество	срок эксплуатац ии(лет)	количество	срок эксплуатац ии(лет)	количество	срок эксплуатац ии(пет)
1.	Ботинки стрелков ые (винтовочные и пистоле тные)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтово чные)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1

3.	Кроссовки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелков ая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники- антифоны	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокл ь)	штук	на обучаю щегося	0,2	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатк а стрелков ая	штук	на обучаю щегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник длястрельб ы с колена	штук	на обучаю щегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучаю щегося	0,2 5	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелков ый	штук	на обучаю щегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучаю щегося	0,2 5	4	1	5	1	5	1	5

12.	Термобелье	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Трениро вочный костюм	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучаю щегося	1	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2

17. Кадровые условия реализации Программы:

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация 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 тренерапреподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей работников Организации 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) (далее – Приказ 952н), 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) (далее – Приказ 237н), 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) (далее – ЕКСД).

Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

- 1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов ксоревнованиям. М.; ФиС, 2003.
 - 2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять М.: ОГИЗ, 1934.
 - 3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте М.: ФиС, 1983.
 - 4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
- 5. Вайнштейн Л.М, Основы стрелкового мастерства М.: ДОСААФ, 1960.

- 6. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
 - 7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена М.: ФиС, 1976.
- 8. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
- 9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. М.: ФиС, 1967.
- 10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. М.: Изд. Редакциоино-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
- 11. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
- 12. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорттуризма от 16.04.2010г. №361.
- 13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ.М.: Изд. Советский спорт, 2005.
- 14. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
- 15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
- 16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанскойгосударственной академии ФК, 1995.
- 17. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие М.: Изд. Дивизион, 2012.
- 18. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба М.: Изд. Воениздат. 1976.Интернет ресурсы:
- 19. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
- 20. Департамент физической культуры и спорта г. Москвы http://sport.mos.ru/
 - 21. Стрелковый союз России http://shooting-russia.ru//