МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»

ПРИНЯТА

протоколом тренерско-преподавательского совета
от 05.03.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ МО УОР № 1»
_____ В.Л. Логачева
(подпись) (инициалы, фамилия)
«07» марта 2024 г.

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

(в новой редакции)

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», приказом Минспорта России от 15.09.2023 № 651 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (принята приказом Министерства спорта Российской федерации от 12.12.2023 г. № 973 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»)

Срок реализации:
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений.
Этап высшего спортивного мастерства: без ограничений.

Разработчик программы:
Мануева Л.И.,
инструктор-методист

г.о. Краснознаменск

2024 г.

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	**Общие положения**	3
II	**Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**	3
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
4	Объем Программы	4
5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	4
6	Годовой учебно-тренировочный план	9
7	Календарный план воспитательной работы	10
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
9	План инструкторской и судейской практики	19
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III	**Система контроля**	30
11	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	33
12	Оценка результатов освоения Программы	35
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	35
IV	**Рабочая Программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**	40
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	40
15	Учебно-тематический план.	74
V	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	78
16.	Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	78
VI	**Условия реализации дополнительной образовательной Программы** спортивной подготовки	78
17	Материально-технические условия реализации Программы.	78
18	Кадровые условия реализации Программы	86
19	Информационно-методические условия реализации Программы.	86

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пулевая стрельба» по всем спортивным дисциплинам, установленным всероссийским реестром видов спорта, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022г № 939 (далее - ФССП), приказом Минспорта России от 15.09.2023 № 651 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

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.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса биатлонистов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки стрелков и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Московской области, Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1, в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 6 человек и более 12 человек.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп этапа спортивного совершенствования определяется организацией, реализующей Программу с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) «Кандидат в мастера спорта».

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп высшего спортивного мастерства определяется организацией, реализующей Программу с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивное звание) не ниже «Мастер спорта России».

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной программы

Объем Программы представлен в таблице 2, в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	12	12	14	18	18	20	24
Общее количество часов в год	624	624	728	936	936	1040	1248

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

Учебно-тренировочные занятия:

- групповое занятие;

- индивидуальные занятия;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по технической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки стрелков. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений.

Индивидуальные занятия в системе подготовки стрелков являются самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс подготовки и производства выстрела и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых качеств.

Занятия по технической подготовке являются практической частью учебно-тренировочных занятий, позволяющие рассматривать и применять на практике различные способы выполнения отдельных дисциплин пулевой стрельбы.

Занятия по теоретической подготовке включают в себя изучение техники безопасности при проведении стрельбы и правил соревнований по пулевой стрельбе.

Занятия по физической подготовке - широко распространены в учебно-тренировочном процессе стрелков на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность обучающихся обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности стрелков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся). Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта;

- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 3 в соответствии с приложением № 3 к ФССП.

Таблица 3

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

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией (Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады) и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»).

ГБПОУ МО «УОР № 1» (далее – УОР № 1), реализующее Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446»).

Объем соревновательной деятельности

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения						
	1	2	3	4	5		
Контрольные	4	4	4	4	4	4	4
Отборочные	2	2	4	4	4	5	2
Основные	2	2	2	2	2	2	3

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недо-

статков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в УОР № 1, реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом УОР № 1, реализующей Программу.

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

- 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 составляет более восьми часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5		

		Недельная нагрузка в часах						
		12	12	14	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		3	3	3	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)						
		6	6	6	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	124	122	123	136	132	124	119
2.	Специальная физическая подготовка	209	191	174	218	216	156	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	25	54	82	84	83	196
4.	Техническая подготовка	218	220	291	375	376	477	601
5.	Тактическая подготовка	6	7	9	14	14	21	21
6.	Теоретическая подготовка	10	10	12	18	19	30	29
7.	Психологическая подготовка	7	7	9	14	15	21	22
8.	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	5	5	6	6	6	18	22
9.	Инструкторская практика	10	15	22	34	36	41	37
10.	Судейская практика	8	9	14	23	24	27	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	4	6	6	12	14
12.	Восстановительные мероприятия	8	8	10	10	8	30	37
Общее количество часов в год		624	624	728	936	936	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием пулевой стрельбой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой стрелка.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует

выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с обучающимися осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (пулевая стрельба), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает обучающегося к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают обучающимся следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки стрелка. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности обучающегося.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Обучающийся должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности обучающегося, в нравственные убеждения.

Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом

условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом, важным является согласованность тренера-преподавателя и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность обучающегося от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном тире или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только

руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности обучающегося определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности обучающегося, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям пулевой стрельбой. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни обучающегося в семье.

Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику обучающегося, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими

бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств стрелка - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач,

решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у стрелков.

В процессе многолетней подготовки обучающегося вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния обучающегося. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности обучающегося к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются обучающимся не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического, психологического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту обучающихся и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие воз-

можности для формирования необходимых качеств личности обучающегося. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от обучающихся совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы:

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, обучающихся, родителей обучающихся, анализ практических дел и поступков обучающихся, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и другие.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведе-
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков.	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу).

Цели реализации плана мероприятий по допингу:

- предотвращение употребления допинга и борьба с ним в среде обучающихся
- предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов
- знание обучающимися нормативных документов:
- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий по допингу составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана. При составлении используются следующие документы и интернет-ресурсы:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: https://rusada.ru

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 7.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	1 раз в год	беседа, ига
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар
	3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Самостоятельная работа
	4. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	лекция, беседа
	5. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
Этапы совершенство-вания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельная работа
	2. Мероприятие с приглашением специалиста РУСАДА	1-2 раз в год	семинар
	3. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар
	4. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
	5. «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	семинар
	6. «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	семинар
	7. Система АДАМАС»	1 раз в год	семинар

9. Инструкторской и судейской практики.

Одной из задач организации является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия по инструкторской и судейской практике

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

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «пулевая стрельба» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по пулевой стрельбе. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в тире, в спортивном зале. Необходимо научить вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы учебно-тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

На учебно-тренировочном этапе необходимо проводить инструктажи в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обращать внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Со второго года занятий, обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. С третьего года необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения упражнений, элементов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С четвертого года занятий на учебно-тренировочном этапе должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов с обучающимися более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году занятий в группе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с обучающимися младших возрастов. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря.

На втором и далее годах обучения в группе совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства обучающиеся должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать в нем объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	**Количество часов**
УТЭ (1 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	6
Помощь тренеру-преподавателю в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия	4
Итого:	10 часов
Судейская практика	

Судейство игр в процессе тренировочных занятий	8
Итого:	8 часов
Всего	**18 часов**
УТЭ (2 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	6
Помощь тренеру-преподавателю в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия	9
Итого:	15 часов
Судейская практика	
Ознакомление с правилами судейства в пулевой стрельбе, основными обязанностями судей.	9
Итого:	9 часов
Всего	**24 часа**
УТЭ (3 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	8
Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя	14
Итого:	22 часа
Судейская практика	
Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	14
Итого:	14 часов
Всего	**36 часов**
УТЭ (4 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия и спортивных соревнований	8
Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	16
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	10
Итого:	34 часа
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя	13

Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	10
Итого:	23 часов
Всего	**57 часов**
УТЭ (5 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	8
Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия	16
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя	12
Итого:	36 часов
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	8
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	8
Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации	8
Итого:	24 часа
Всего:	**60 часов**
ССМ	
Инструкторская практика	
Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия	14
Помощь тренеру-преподавателю в проведении отдельных частей практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах	16
Помощь тренеру-преподавателю в проведении заключительной части разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности	11
Итого:	41 час
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации	17
Практика судейства городских соревнований	10
Итого:	27 часов
Всего:	**68 часов**

ВСМ	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий	5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства	10
Обучение основным техническим элементам и приемам.	22
Итого:	37 часов
Судейская практика	
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	10
Проведение соревнований школьного и муниципального уровня, привлечение к судейству областных соревнований.	15
Итого:	25 часов
Всего:	**62 аса**

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

Для прохождения обучения по Программе обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерное планирование объема восстановительных мероприятий и средств имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося и др.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых**.** После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная не-

специфическая нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы.

Педагогические средства**.** Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства**.** Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.
К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание может считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На всех этапах обучения в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличением количества занятий в неделю и сокращением времени на отдых, вопросам восстановления должно уделяться все больше внимания.

Объём восстановительных мероприятий планируется в индивидуальных годовых планах подготовки. Конкретный план и целесообразность их проведения определяет тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией обучающегося, а также исходя из материально-технических возможностей Организации.

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

Педагогические средства восстановления применяются на всех этапах обучения.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

№	Этапы спортивной подготовки	Объем времени в год (количество часов)	Периодичность
Учебно-тренировочный этап до трех лет/свыше трех лет			

1	Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
2	*Медико-биологическое мероприятия:* - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм		Систематически, в течение года
3	*Восстановительные мероприятия:* Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиотерапевтические методы: Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез	13/13/14/14/14	Систематически, в течение года
Этапы ССМ/ВСМ			
1	Плановая диспансеризация	42/51	1 раз в 6 месяцев

2	*Медико-биологическое мероприятия:* - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм		Систематически, в течение года
3	*Восстановительные мероприятия:* Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиотерапевтические методы: Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез *Психологические мероприятия:* воспитание высоконравственной личности обучающегося; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности		Систематически, в течение года

	управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств. Формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.		

III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков обучающегося, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями УОР № 1 в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

В процессе учебно-тренировочных занятий используется этапный педагогический контроль общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в учебно-тренировочные группы, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий обучающихся в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в таблицах № 10, № 11, № 12 настоящей Программы.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность обучающихся, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности обучающегося в течение всего периода спортивной подготовки в УОР № 1 введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность обучающихся оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Врачебно-педагогический контроль

Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием обучающегося; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого обучающегося.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; организация и методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях с и осуществляется путем регулярного медицинского обследования обучающегося. Основными задачами медицинского обследования в учебно-тренировочных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль обучающегося осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающегося. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) обучающихся или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей обучающегося вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе обучающихся; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого обучающегося; систематические общения с обучающимися, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет обучающегося и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике обучающегося – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

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

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

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

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

-изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.3. 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, в том числе всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

По результатам промежуточной аттестации выносится решение о переводе, зачислении обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки.

Критерием принятия решения о переводе обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки является успешная сдача контрольно-переводных нормативов и тестов.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, выездом на спортивное мероприятие.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и **перевода на**

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба» представлены в таблицах 10, 11, 12, 13, 14.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения.

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе- изготовке	мин, с	не менее	
			1.00	0,30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18.00	15.00
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения.

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе- изготовке	мин, с	не менее	
			1.10	0.50

2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18.500	15.500
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			30	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения.

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе- изготовке	мин, с	не менее	
			1.20	1.00
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			19.000	17.000
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения.

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе- изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.10
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			20.000	18.000
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения.

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Удержание пистолета в позе- изготовке	мин, с	не менее	
			1.50	1.20
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			22.000	20.000
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			45	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап **совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «пулевая стрельба» представлены в таблице 15

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
		мин, с	не менее	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке		2.00	1.30
2.5.	Удержание пистолета в позе- изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24.000	22.000
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 50	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода зачисления на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «пулевая стрельба» представлены в таблице 16.

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.05	9.55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	

			2.10	1.40
2.5.	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			40.0	30.0
2.6.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			55	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (этап обучения различным стрелковым упражнениям и углубленного учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта):

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1-го года обучения:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- закрепления знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, закрепление навыков их выполнения;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления;
- овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел; не допускать ошибок.
- накопление опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, развитие моральных, специальных и психических качеств обучающихся, формирование навыков в судействе и навыков работы тренера-преподавателя;
- умение анализировать свои выступления на спортивных соревнованиях.

Примерный годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1-го года обучения:

Таблица 17

	Содержание	месяца

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	11	10	10	11	10	11	10	10	10	124
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	18	18	17	18	17	18	17	18	209
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
4	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	19	18	19	18	18	18	18	218
5	Тактическая подготовка		1		1	1		1		1		1		6
6	Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
7	Психологическая подготовка	1			1		1			1	1	1	1	7
8	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	1		1		1				1		1		5
9	Инструкторская практика	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
10	Судейская практика	1	1			1	1	1	1		1		1	8
11	Медицинские медико-биологические мероприятия	1	1			1						1	1	5
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1		1	1			1		1	8
	Всего	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
2-го года обучения:

_ - дальнейшее укрепление здоровья, закаливания организма обучающихся;

- усвоение сведений о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: скоростных, силовой выносливости, статистической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;

- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний», без «ожидания» и «встречи» его;

- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

- дальнейшее ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел; не допускать ошибок.

- участие в классификационных соревнованиях и выполнение III разряда

Примерный годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
2-го года обучения:

Таблица 18

	Содержание	месяца												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	10	11	10	10	10	122
2	Специальная физическая подготовка	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	191
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
4	Техническая подготовка	18	18	19	18	19	19	18	19	18	18	18	18	220
5	Тактическая подготовка	1	1		1	1		1	1			1		7
6	Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
7	Психологическая подготовка	1			1		1			1	1	1	1	7
8	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	1		1		1				1		1		5
9	Инструкторская практика	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	15
10	Судейская практика	1	1			1	1	1	1	1	1		1	9
11	Медицинские медико-биологические мероприятия	1	1			1						1	1	5

12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1		1	1			1		1	8
	Всего	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
3-го год обучения:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливания организма обучающихся;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после его;
- формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружия», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- увеличение тренировочной нагрузки, развитие силовой выносливости;
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественные факторы природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Примерный годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
3-го года обучения:

Таблица 19

	Содержание	месяца												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	10	11	10	10	10	11	11	10	10	10	10	10	123
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	15	14	14	15	14	15	15	15	15	174
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	54
4	Техническая подготовка	24	24	24	25	24	24	24	25	24	24	25	24	291
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			1	9
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая	1	1	1			1		1	1	1	1	1	9

	подготовка													
8	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	1		1		1		1			1		1	6
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	22
10	Судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14
11	Медицинские медико-биологические мероприятия		1			1						1	1	4
12	Восстановительные мероприятия	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
	Всего	60	61	60	61	60	61	61	60	61	61	61	61	728

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации 4-го года обучения:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
-дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости);
-увеличение тренировочной нагрузки, развитие силовой выносливости;
-развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») за статистической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
-ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
-ознакомление с самоконтролем, необходимость контролировать свое состояние, ведением дневника;
-участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение II разряда.

Примерный годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
4-го года обучения:

Таблица 20

	Содержание	месяца												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	11	12	11	11	12	11	12	11	136
2	Специальная фи-	18	18	18	19	18	18	18	18	18	19	18	18	218

	зическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	82
4	Техническая подготовка	32	31	32	32	31	32	31	31	31	31	31	31	375
5	Тактическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	18
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	14
8	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	1		1		1		1			1		1	6
9	Инструкторская практика	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	36
10	Судейская практика	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
11	Медицинские медико-биологические мероприятия		1			1			1	1		1	1	6
12	Восстановительные мероприятия		1		1		1	1	1	1	1	1		8
	Всего	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
5-го года обучения:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
-увеличение тренировочной нагрузки: длительной в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений), как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами;
-ознакомление с понятиями: свойства внимания, его объем и распределение; идеомоторика, условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства и эмоции - переживание отношения к происходящему;
- дальнейшее ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
-участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение I разряда и норматива КМС;
-твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
-участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии

мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

Примерный годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения:

Таблица 21

	Содержание	месяца												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сен-	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	32	31	32	32	31	32	31	31	31	31	31	31	376
5	Тактическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	19
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	15
8	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	1		1		1		1			1		1	6
9	Инструкторская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
10	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинские медико-биологические мероприятия		1			1			1	1		1	1	6
12	Восстановительные мероприятия		1		1		1	1	1	1	1	1		8
	Всего	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статистиче-

ской выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- усвоение сведений о прочности, живучести и причинах износа стволов: механических, термических и химических;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружия».
- доведения выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- совершенствование автономной работы указательного пальца;
- овладение альтернативными способами управления спуском;
- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела.
- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился « брак»;
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы и предложения, советы с тренером;
- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи стажера линии мишеней, линии огня, информатора;

- усвоение знаний о саморегуляции (произвольном изменении психологического состояния); приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции.

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, подтверждение выполнения норматива КМС, выполнение норматива МС.

Примерный годовой учебно-тренировочный план
этап совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 22

	Содержание	месяца												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сен-	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	124
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
4	Техническая подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	39	39	39	477
5	Тактическая подготовка	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	21
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	30
7	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
8	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	18
9	Инструкторская практика	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	41
10	Судейская практика	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	27
11	Медицинские медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	3	1	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	30
	Всего	87	86	87	86	87	87	87	87	87	86	86	87	1040

На этапе высшего спортивного мастерства:

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- совершенствование разносторонней физической подготовленности стрелков; дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости (при постоянном контроле), координированости, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера-преподавателя;
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5-2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления, как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения на соревнованиях упражнений избранного вида оружия спортсменами, подготовленными на уровне МС и МСМК;
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца;
- совершенствование альтернативных способов управления спуском;
- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий (статической работой) мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы 17 «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом;
- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи.

Примерный годовой учебно-тренировочный план
этап высшего спортивного мастерства:

Таблица 23

	Содержание	месяца												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	119
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	11	10	10	10	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	16	16	196
4	Техническая подготовка	50	50	50	51	50	50	50	50	50	50	50	50	601
5	Тактическая подготовка	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	21
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	29
7	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
8	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	22
9	Инструк-	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37

	торская практика													
10	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
11	Медицинские медико-биологические мероприятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	5	37
	Всего	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Содержание физической подготовки.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивной подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов. Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия, – высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности. Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного обучающимся вида пулевой стрельбы.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма обучающегося,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напря-

женной тренировочной работе и во время соревнований,

- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающих,
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общефизическая подготовка помогает обучающемуся легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от обучающихся значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния стрелков после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у обучающихся, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

Специалистами пулевой стрельбы недооценивается значение физической подготовленности для спортивного роста стрелков и достижения ими высоких результатов. Это объяснимо. Стрелку-пулевику, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие обучающиеся отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное

отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить обучающегося к основной части тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе, – устранение недостатков физического развития,
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же

движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими обучающимися, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание обучающегося должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут непроизвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота - это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий, - обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений,
- выполнять движение в темпе, с определяемом числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты – многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна. Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются

спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координированность – способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- освоение новых движений с постепенным увеличением сложности, – воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки,
- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

Повышенная координационная сложность – основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно- повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы,
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору,
- уменьшение площади опоры.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложно координированных действий. Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна. Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспосабливаться к изменяющимся условиям во время тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость - это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными коор-

динационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными. Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой, – бег по одной линии со скакалкой,
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,
- жонглирование предметами одной или двумя руками, - жонглирование двумя - тремя теннисными мячами,
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага,
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения,
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности обучающихся и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучающегося возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними уверенность в себе.

Произвольное мышечное расслабление – это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений обучающихся. И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от обучающихся умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность.

Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их

должно быть как можно больше);

- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком на столько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях обучающийся должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера-преподавателя стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

Если стрелковая база имеет спортивный зал, то тренер-преподаватель может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

Начинать тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительный направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности под руководством тренера. Характер выполнения упражнений ОФН должен соответствовать специфике стрелкового спорта. В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача - подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, не спеша, в медленном темпе, с фиксацией позы - задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Обучающийся обязан научиться контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

Во второй части разминки стрелок выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее тренировочное занятие. Готовясь выполнять мысленно упражнения, предназначенные для стрельбы, стрелок должен занять свое место. Не беря в руки оружие, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определенной последовательности. Таких действий - выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности. Задача тренера – научить начинающего стрелка выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. Это непросто, но необходимо и полезно. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок обретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности (СФН).

В третьей заключительной части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физиче-

ской направленности. Цель – подготовить все группы мышц, участвующих в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение двух или трех элементов в единое действие, координирование целостного выстрела, развитие силовой и статической выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона. Если обучающийся четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с теми нагрузками, которые нужно выполнить на предстоящем тренировочном занятии.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной (идеомоторика) направленности и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков-пулевиков. Многие тренеры-преподаватели сознательно не начинают тренировочные занятия выполнением упражнений общефизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит обучающихся большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению. Стрелки-пулевики выполняют совершенно иные по характеру действия, в основе их лежит не динамика, а статика. То, что является готовностью в других видах спорта, для пулевиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части тренировочного занятия. Состояние готовности стрелка иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику пулевой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их медленно, в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными для подготовки организма обучающегося к выполнению стрелковых упражнений на тренировочных занятиях и соревнованиях. Для освоения мыслительных упражнений требуются значительные усилия и время. К сожалению, методика освоения разработана еще недостаточно глубоко, учебной литературы по этому вопросу немного. Видимо, в этом одна из причин недостаточного внимания к этому виду подведения обучающегося к готовности выполнять предстоящую работу.

В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить короткие паузы отдыха, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от статической работы.

В конце тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Стрелки должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленные напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности обучающегося. Так как время заключительной части ОФП невелико, то

можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих – других, чередуя. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении обучающиеся должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей и доступны всем. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

– на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 – свести;

– соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;

– с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;

– прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);

– упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из обучающихся);

– стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

– с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8 снять напряжение;

– сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;

– кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;

– кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;

– гантели внизу, сгибание рук к плечам; тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

– в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;

– из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;

– из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания). Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в стороны;

– повороты головы налево, направо;

– круговые движения головой попеременно в обе стороны;

– руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук. Упражнения для ног и тазового пояса:

– поднимание на носки, тоже с гантелями;

– ходьба на носках;

– ходьба на внешней части стопы;

– приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках;

– стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером;

– круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;

– пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед то правой, то левой ногой; то же – в положении выпада то в правую, то левую стороны. Упражнения для туловища:

– в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс», наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;

– в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями; – в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;

– в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

– в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

– в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

– в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

– встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение;

определить отличие привычной позы от позы правильной осанки; – встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

И.п. - основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

И.п. - основная стойка, вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в

противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).
Удержание равновесия в позах:

- «ласточка» - и.п. - основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова понята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
- «пистолетик» - и.п. - основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, приседать на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;
- «цапля» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге;
- равновесие позы - и.п. - основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

И.п. - основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6- секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6- 8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п. - основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

И.п. - основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

И.п. - основная стойка; 1 - наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 - уменьшить напряжение мышц; 3 - расслабить мышцы (руки падают); 4 - и.п.

И.п. - основная стойка; 1 - сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 руки вверх (мышцы напряжены); 3 - расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 - расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И.п. - «стоя ноги врозь»; 1 - глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 - напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 - руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. - основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. - «стоя ноги врозь», сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях, напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 - напрячь мышцы

ног (остальные расслабленны); 2-5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массирование потряхиванием мышц ног.

И.п. - «сидя руки на коленях», расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.

И.п. - «руки на пояс», стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. - «лежа на спине»; 1 - глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 - задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.

Техническая подготовка

Выполнение выстрела из пневматического пистолета Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из пневматического пистолета.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета:

- изготовка - перед выполнением выстрела: - ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), большем, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров;
- голова - недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий;
- положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;
- прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет,

и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются чуть менее четко, чем прицельные приспособления;

- управление спуском - палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;
- дыхание - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;
- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;
- однообразное выполнение всех элементов изготовки;
- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок- оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5 выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10 выстрелов; - увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-20, ПП-40 и ПП-60 в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 20 секунд на этапе тренировочной подготовки;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 20 и более секунд;
- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера-преподавателя – убедить своих обучающихся в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий;
- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной»

мушки в прорези прицела; черный круг мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются чуть менее отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;

- выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца; – автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»); - способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»); при стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном. Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела: - понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавтелем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера-преподавателя, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок.

- ализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера-преподавателя – вовремя помочь обучающемуся, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможно-

сти не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе тренировок стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;
- плавный нажим на спусковой крючок, не прицеливаясь;
- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие; - выполнение «выстрелов» без пульки на укороченной дистанции по мишени «белый лист»;
- выполнение выстрелов с пулькой на укороченной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 9;
- выполнение выстрелов без пульки и с пулькой на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 9;
- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение нескольких серий из 5 пулек с коротким отдыхом между ними, отдельных серий из 10 пулек и упражнения ПП-20 по условиям соревнований в тренировочных группах первого года;
- выполнение нескольких серий из 10 выстрелов с коротким отдыхом между сериями в тренировочных группах 2-го года;
- освоение 1-2-х кратного выполнения упражнений: ПП-40 и ПП-60 по условиям соревнований в группах спортивного совершенствования.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение отметки с пробоиной на мишени по достоинству и размещению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель визуально по отдаче может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени.

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели; - диаметр «десятки» на мишени № 9 - 11,5 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах: - величина смещения СТП на

один габарит - 4 «щелчка»; - величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

Формы контроля спортивной формы (подготовленности) занимающихся.

- выполнение серий из 5 и более выстрелов по мишени «белый лист» на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность», количество выстрелов определяет тренер-преподаватель, исходя из подготовленности обучающихся;
- выполнение серий из 5 – 10 выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробоин с центром мишени;
- выполнение серий из 5, 10 выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат), - прикидки, контрольные стрельбы, - выполнение упражнений по условиям соревнований, - турниры, товарищеские встречи, - квалификационные и календарные стрельбы.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий.

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматического пистолета;
- особенности погодных условий, их влияние: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- Правила соревнований: положения общие и определяющие стрельбу из пневматического пистолета;
- практика судейства.

Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, формирования навыков в стрельбе и совершенствования техники выполнения выстрела.

Использование тренажера СКАТТ в значительной степени позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы:

- упрощает подбор оптимальных изготовок в винтовочных упражнениях;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок- оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального освоения понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок;

- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметке (оценке) выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела, концентрируя свое внимание при их совершенствовании;
- использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора(селекции) выявить перспективных спортсменов и определить им специализацию в дисциплинах (пистолет), видах оружия (пневматическое) и стрелковых упражнениях.

Добившись минимальных значений пульсации, стрелок переходит к тренировке устойчивости «между ударами сердца». Задача эта более трудная, чем уменьшение пульсации, так как устойчивость «между ударами сердца» достигается многочасовыми тренировками.

Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела. Учитывая, что в удержании оружия участвует большое мышц, стрелок должен уметь не просто контролировать какие-то отдельные группы мышц частей тела, а весь комплекс мышц, участвующих в удержании «позы- изготовки» и нажиме на спусковой крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обретать устойчивое равновесие системы «стрелок- оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере СКАТТ и измеряется в течение последней секунды перед выстрелом. Этот показатель можно охарактеризовать как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше этот показатель, тем лучше устойчивость. Изучая траекторию колебания оружия в точке прицеливания за 0,2 секунды до выстрела, можно судить о том, произошел ли выстрел в фазе движения или в фазе относительной устойчивости. Инструментом определения устойчивости является параметр «L», который показывает, с какой скоростью и амплитудой перемещается траектория колебания оружия по мишени. Измеряется параметр «L» в мм /сек. Используя данные параметры, можно упростить и ускорить процесс совершенствования правильного выполнения выстрела и его отдельных элементов: техники совершенствования мышечных ощущений в изготовке, позволяющих достичь оптимальной устойчивости оружия, точности прицеливания, своевременного нажима на спусковой крючок, восприятия отдачи оружия и отметки (оценки) выстрела.

Тренажер СКАТТ дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов – улучшает эффективность процесса.

Мышление

Важной стороной работы стрелка и является четкое мысленное представление модели предстоящих действий и жесткие требования к себе по их выполнению.

Память

Из всех многочисленных видов памяти непосредственное участие в работе

стрелка над выстрелом принимают зрительная и мышечная память.

Зрительная память. Нередко роль зрения сводят к контролю точности совмещения мушки с точкой прицеливания, хотя эта сторона работы не требует подготовки и в развитии не нуждается. Но зрение на подсознательном уровне оказывает влияние на двигательные процессы. Под его контролем и организующим воздействием проходит вся сложно согласованная мышечная деятельность, обеспечивающая выполнение прицельного выстрела. Для успеха обучения необходимо, чтобы в зрительной памяти стрелка сформировалась модель правильных действий.

Мышечная память. В выполнении прицельного выстрела принимает участие большое количество различных мышечных групп, обеспечивающих изготовку, прицеливание, выжим спуска. На начальном этапе спортивной подготовки их работа нуждается в контроле, иногда в принуждении. Чем ближе выстрел, тем больше внимание стрелка переключается на уточнение прицеливания, согласованность спусковых усилий. Работа мышц, обеспечивающих неподвижность положения тела стоя и удержание оружия, вытесняется из сознания. Организация и согласованность их работы должны осуществляться за счет мышечной памяти, запрограммированной на эту деятельность в процессе обучения. Это достигается путем периодической концентрации внимания на восприятии мышечных процессов в начале тренировки, перед отдельными сериями, после перерывов в стрельбе. Стрелок довольно легко формирует навыки, позволяющие контролировать двигательные процессы за счет мышечной памяти, позволяя тем самым переключать внимание на другие, более важные в данный момент участки работы.

Мышечная память не подменяет зрительную, а существенно дополняет и облегчает ее работу.

Внимание

Внимание - способность сосредоточения на выделяемых объектах, с одновременным отключением от всего остального. Внимание может быть направлено как на внешние предметы и явления, так и на восприятие внутренних ощущений. Внутрь направленное внимание имеет важное значение в работе стрелка над выстрелом. Управление направленностью и переключением внимания является одной из задач подготовки стрелка. Объем внимания ограничен. Человек способен сосредоточить внимание на одном-двух новых элементах, с одновременным поверхностным контролем еще двух-трех хорошо разученных действий.

В подготовке стрелка из пистолета следует руководствоваться следующим. Разучивание техники стрельбы проводится по составляющим элементам с постепенным объединением их в группы и последующим переходом к комплексному выполнению. В работе над выстрелом важное значение имеет внутрь направленное внимание, отражающее в сознании работу мышц, неподвижность стояния, готовность к правильному выполнению действий. Внимание оказывает активное организующее влияние на деятельность, но для этого оно должно быть направлено на ее выполнение до начала работы. Управление вниманием нуждается в самостоятельном разучивании и тренировке.

Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной).

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психо-функционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство обучающегося базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности обучающегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Обучающийся должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения

нарушают общий настрой, сосредоточенность - психологическую готовность обучающегося к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
-ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством обучающегося. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые обучающиеся, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом обучающегося, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшие внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

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; ве-

дение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов ружей выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у обучающихся этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно- тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства.

Общественно-политическое значение спорта.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско- юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации обучающихся и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.

Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы.

Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских Играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы.

Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Баллистика

Баллистика - наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете.

Выстрел - выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) разделятся на инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Инициирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения, способны вызвать детонацию.

Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая пуле движение в канале ствола.

Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение и горение пороха, образование пороховых газов, возникновение давления, движение и вылет пули. Величина давления пороховых газов в момент вылета пули из канала ствола - дульное давление. Скорость пули в момент вылета называется начальной. Давление пороховых газов вызывает движение пули вперед, а оружия назад. Это движение оружия называется отдачей. Угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия и усилия хвата. Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутий являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути

движения пули.

Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов. Окклюзия. Это поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия.

Пригодность ствола для длительной стрельбы называется его «живучестью» - способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение живучести ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним. Чистку оружия необходимо производить с казенной части, так как при чистке с дульного среза постепенно происходит снашивание полей нарезов, влекущее за собой ухудшение боя оружия.

Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полете, основывается на законах механики.

Траектория - это путь, по которому движется центр тяжести пули.

Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Полет пули - на пулю, вылетевшую из канала ствола, действуют три силы: сила инерции, сила земного притяжения, сила сопротивления воздуха. Чтобы пуля пролетела определенное расстояние и попала в цель, необходимо направить ствол оружия выше цели. Траектория пули в безвоздушном пространстве, на которую действует только сила тяжести, представляет собой правильную кривую - параболу. Воздушная среда оказывает сопротивление движению пули, отражающееся на ее скорости. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Сила сопротивления воздуха зависит от скорости полета пули, от ее формы, массы, калибра, поверхности и плотности воздуха. Явление разбрасывания пуль при стрельбе из одного и того же оружия при одинаковых условиях называется естественным рассеиванием пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма обучающегося. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма обучающегося. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма обучающегося, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания

Чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходной жизни их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

15. Учебно-тематический план.

Таблица 24

Этап	Темы по теоре-	Объем	Сроки	Краткое содержание

спортивной подготовки	тической подготовке	времени в год (минут)	проведения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/600/720 / 1080/1140**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/70/80/120/125	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/70/80/120/125	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/70/80/120/125	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	65/65/80/120/125	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	65/65/80/120/125	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	65/65/80/120/135	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	65/65/80/120/125	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	65/65/80/120/125	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	65/65/80/120/130	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-	**Всего на этапе совершенствования спортив-**	**1800**		

ствования спортивного мастерства	**ного мастерства:**			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	300	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	300	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	300	апрель	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	300	май	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	300	январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**1740**		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	290	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	290	февраль	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	290	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	290	апрель	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	290	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ВП", "ПП";
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N61238) 1;
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица 25

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1

		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер "Гиперэкстензия"	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер "Горизонтальное сведение"	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер "Отводящие ног"	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер "Приводящие ног"	на тренажерный зал	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлена в таблице 26

Таблица 26

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
3.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
4.	Наушники- антифоны	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2
5.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	1	4	1	4	1	4

6.	Пульсометр	штук	на обучающе-гося	1	5	1	5	1	5
7.	Секундомер	штук	на обучающе-гося	1	5	1	5	1	5
8.	Термобелье	штук	на обучающе-гося	1	2	1	2	1	2
9.	Тренировочный костюм	штук	на обучающе-гося	1	2	1	2	1	2
10.	Футболка	штук	на обучающе-гося	1	2	1	2	1	2
11.	Шорты	штук	на обучающе-гося	1	2	1	2	1	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование представлен в таблице 27

Таблица 27

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	1	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ПП"									

7.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	24 000	-	32 000	-	40 000	-
9.	Мишень	штук	на обучающегося	4 800	-	6 400	-	8 000	-

18. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки обучающегося, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по пулевой стрельбе, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М., Физкультура и спорт, 1989. – 208 с., ил. – (Наука – спорту);
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003;
3. Безродный В.Г., Базыкин Е.П. Оружейных дел мастер. – М., ДОСААФ, 1980;
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Богданова Д.Я., Горбунов Г.Д. и др. Практические занятия по психологии. (Для студентов институтов физической культуры). – М., Физкультура и спорт, 1977;
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М., Физкультура и спорт, 1985;
7. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000
8. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – М., ДОСААФ, 1981;
9. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М., ДОСААФ, 1977;
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., Физкультура и спорт, 1985. – (Наука – спорту; Основы тренировки);
11. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997;
12. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. – М. 1977;
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., Физкультура и спорт, 1978;
14. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. – М., ДОСААФ, 1984;
15. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М., Физкультура и спорт, 1982;
16. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционноиздательского отдела РГАФК, 1998;
17. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: Физкультура и спорт, 1976;
18. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ДОСААФ, 1986;
19. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., Физкультура и спорт, 1967;
20. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы, влия-

ющие на эффективность спортивной деятельности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М., Просвещение, 1983;

21. Кинль В.А. Пулевая стрельба: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М., Просвещение, 1989;

22. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М., Физкультура и спорт, 1984. – (Наука – спорту; Психология);

23. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987;

24. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. – М., Физкультура и спорт, 1983. – (Наука – спорту; Спортивная медицина);

25. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предис. А.В. Родионова. – М., Физкультура и спорт, 1979;

26. Петров В.П. Тренировка стрелка из пистолета. – М., ДОСААФ, 1975;

27. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., Физкультура и спорт, 1984. – (Наука – спорту; Психология);

28. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск: БТИФК, 1992;

29. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М., Физкультура и спорт, 1979;

30. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пикенхайн, Р. Фрестер; под ред. В.П. Некрасова. – М., Физкультура и спорт, 1985. – (Наука – спорту; Психология);

31. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985;

32. Пути повышения спортивной работоспособности: Технические и военно-прикладные виды спорта / Сост. В.С. Разводовский. – М., ДОСААФ, 1982;

33. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., Физкультура и спорт, 1983. – (Наука – спорту; Психология);

34. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л.,1957;

35. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. М.Физкультура и спорт, 1987.

36. Стрелковый спорт. Опыт. Методика / Сост. С.И. Багаев. – М., ДОСААФ, 1988;

37. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М., Физкультура и спорт, 1984. – (Наука – спорту; Психология);

38. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Суслова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова – М.: 1997;

39. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

Нормативно-правовые условия реализации Программы:

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных про-

грамм спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543.

2. Приказ Минспорта России от 17.12.2022 №1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

3. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 №939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (зарегистрирован 05.12.2022 регистрационный № 71371).

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795);

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679);

6. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;

7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

8. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519),

9. Профессиональный стандарт «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);

10. Единый квалификационный справочник 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)

11. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

12. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

13. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».

14. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (зарегистрирован 05.12.2022 регистрационный № 71371.

15. Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», результаты участия в спортивных соревнованиях.

16. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

17. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021); Электронный ресурс реализации Программы:

18. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] URL http ://minobmauki.gov.ru

19. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru

20. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru

21. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.wada-ama.org

22. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru

23. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org 23. Официальный сайт Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация пулевой стрельбы и стендовой стрельбы «Стрелковый Союз России» [Электронный ресурс] URL: https: URL: https://shooting-russia.ru/about