МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
_____ А.К. Крупский
Приказ № 7
«29» _____ 2023 г.

Принято на педагогическом совете
ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
Протокол № 1 от «28» 12 2022г.

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

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки — 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Иркутск, 2023

Содержание

		Стр.
1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем Программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3.	**Система контроля**	25
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	27
3.3.	Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
4.	**Рабочая программа**	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	29
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	30
4.3.	Учебно - тематический план	34
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	35
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	37
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	37
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	41
	Информационно-методические условия реализации Программы	41

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России «09» ноября 2022 г № 939 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России 07.12.2022 № 1159, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144 н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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.

Иные цели программы- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения о обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Пулевая стрельба является видом спортивной стрельбы. Соревнования в данной дисциплине проводятся с применением малокалиберных, крупнокалиберных, пневматических

винтовок и пистолетов. Каждое состязание подразделяется на стрельбу из винтовки, пистолета, из винтовки по движущимся мишеням.

Спортивная стрельба формирует выдержку, настойчивость, координацию движений, наблюдательность, решительность и волю к победе. Для достижения хороших результатов необходима не только отточенная техника, но и умение владеть собственными эмоциями. Спортсмен должен быть хорошо натренирован, обладать высокими моральными качествами и психологической устойчивостью в экстремальных ситуациях для преодоления негативных эмоций и явлений. Пулевая стрельба – спорт, в котором нужно вести борьбу с самим собой.

Пулевая стрельба включает в себя стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Производится пулей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробоины разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени, и регламентируется правилами соревнований.

Все крупнейшие международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от региональных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят пять упражнений по стрельбе из винтовки: два женских (МВ-5, ВП-4) и три мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В дисциплине по стрельбе из пистолета также числится пять упражнений: женские (МП-5, ПП-2), мужские (МП-6, МП-8, ПП-3). В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 46 упражнениям.

Система отбора на чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские игры, комплексная и включает, как правило, три этапа отбора: на соревнованиях всероссийского уровня (чемпионат, кубок страны) и международного уровня (этап кубка Мира). Спортсмены, показавшие определенный результат и набравшие определенное количество баллов, принимают участие в заключительном тренировочном мероприятии по подготовке к основным международным соревнованиям.

Основными соревнованиями четырехлетнего цикла подготовки являются Олимпийские игры, которые проводятся по четным годам раз в четыре года. Чемпионат (первенство) Мира проводится с периодичностью раз в четыре года, через два года после Олимпийских игр. Чемпионаты (первенства) Европы проводятся ежегодно для стрельбы из пневматического оружия. Чемпионаты (первенства) по стрельбе из малокалиберного оружия проводятся по нечетным годам. Кубок Мира проводится ежегодно и включает в себя семь этапов (спортсмен может выступить только в двух этапах), заключительный седьмой этап является финальным. Основными всероссийскими соревнованиями являются:

- чемпионат России (командный), кубок России, чемпионат (первенство) России по стрельбе из пневматического оружия – отборочные соревнования к чемпионату и первенству Европы по стрельбе из пневматического оружия;
- чемпионат (первенство) России (командные), кубок России, чемпионат (первенство) России по стрельбе из малокалиберного оружия – отборочные соревнования к чемпионату и первенству Европы по стрельбе из малокалиберного оружия, и к чемпионату (первенству) Мира.

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнований используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид оружия и число выстрелов (например: "50 м. Произвольная винтовка. 3х40 выстрелов").

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия (ВП – винтовка пневматическая; МВ – малокалиберная винтовка; АВ – (армейская) стандартная крупнокалиберная винтовка; ПВ – произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП – пневматический пистолет; МП – малокалиберный пистолет; РП – крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя), а цифры - порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Виды стрельбы

Стрельба из винтовки

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

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

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

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

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

Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 минут.

Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок.

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

Упражнения в спортивной стрельбе из винтовки по программе соревнований, регионального уровня и выше:

ВП-4 – стрельба из пневматической винтовки, 10 метров. Из положения «стоя», 40 выстрелов (общее время на стрельбу в квалификации - 50 минут). Перед выполнением зачётных выстрелов в течение 15 минут разрешено выполнение пробных выстрелов, количество которых не ограничено.

Финал состоит из двух серий по три зачётных выстрела, отстрелянных за 150 секунд на серию. Затем следуют парные выстрелы (по 50 секунд на выстрел). Выбывания финалистов с наименьшим результатом начинаются после восьмого выстрела и продолжаются после каждых двух выстрелов, пока не будут решены обладатели золотой и серебряной медалей. Всего в финале двадцать выстрелов. Равенства определяются результатом перестрелок.

(Олимпийское упражнение, женщины)

ВП-6 – стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 метров из положения «стоя», 60 выстрелов (общее время на квалификацию - 1 час 15 минут). Перед выполнением зачётных выстрелов в течение 15 минут разрешено выполнение пробных выстрелов, количество которых не ограничено.

Финал состоит из двух серий по три зачётных выстрела, отстрелянных за 150 секунд на серию. Затем следуют парные выстрелы (по 50 секунд на выстрел). Выбывания финалистов с наименьшим результатом начинаются после восьмого выстрела и продолжаются после каждых двух выстрелов, пока не будут решены обладатели золотой и серебряной медалей. Всего в финале двадцать выстрелов. Равенства определяются результатом перестрелок.

(Олимпийское упражнение, мужчины)

МВ-5 – стрельба из малокалиберной винтовки из трёх положений в последовательности "с колена", "лёжа", "стоя", дистанция 50 метров. В квалификации производятся по 20 выстрелов из каждого положения. Количество пробных выстрелов не ограничено (общее время на выполнение квалификации 2 часа: 15 минут пробные, 1 час 45 минут на стрельбу).

Финал состоит из 45 зачётных выстрелов в положении: "с колена", "лежа" и "стоя", отстрелянных в указанной последовательности. Финал начинается с трёх серий по пять выстрелов с колена с лимитом времени 200 секунд на серию. После семи минут времени на смену положения и пробные выстрелы, финалисты стреляют 3х5 выстрелов лежа с лимитом времени 150 секунд на серию. После девяти минут времени на смену положения и пробные выстрелы, финалисты стреляют 2х5 выстрелов за 250 секунд на серию. Два финалиста с наименьшими результатами выбывают после 10 (2х5) выстрелов стоя. Финал продолжается пятью одиночными выстрелами стоя, на каждый даётся 50 секунд. Далее спортсмены с наименьшими результатами выбывают после каждого выстрела. Равенства определяются результатом перестрелок.

(Олимпийское упражнение, женщины)

МВ-6 – стрельба из произвольной малокалиберной винтовки из трёх положений в последовательности "с колена", "лёжа", "стоя", дистанция 50 метров. В квалификации производится по 40 выстрелов из каждого положения. Количество пробных выстрелов не ограничено (общее время на выполнение квалификации 2 часа 45 минут: 15 минут на пробные выстрелы, 2 часа 30 минут на стрельбу).

Финал состоит из 15 зачётных выстрелов в каждом положении: с колена, лежа и стоя, отстрелянных в указанной последовательности. Финал начинается с 3х5 выстрелов с колена с лимитом времени 200 секунд на серию. После семи минут времени на смену положения и пробные выстрелы, финалисты стреляют 3х5 выстрелов лежа с лимитом времени 150 секунд на серию. После девяти минут времени на смену положения и пробные выстрелы, финалисты стреляют 2х5 выстрелов за 250 секунд на серию. Два финалиста с наименьшими результатами выбывают после 10 (2х5) выстрелов стоя. Финал продолжается пятью одиночными выстрелами стоя, на каждый 50 секунд. Один спортсмен с худшим результатом выбывает после каждого выстрела, пока не останутся два спортсмена, которые последним выстрелам определяют обладателя золотой медали. Всего в финале 45 выстрелов. Равенства определяются результатом перестрелок.

(Олимпийское упражнение, мужчины)

МВ-9 – стрельба из произвольной малокалиберной винтовки, дистанция 50 метров из положения "лёжа", 60 выстрелов. Время на квалификацию: 50 минут.

Финал состоит из двух серий по три зачётных выстрела, отстрелянных за 150 сек. на серию. Затем следуют парные выстрелы (по 30 секунд на выстрел). Выбывания финалистов с наименьшим результатом начинаются после восьмого выстрела и продолжаются после каждых двух выстрелов, пока не будут решены обладатели золотой и серебряной медалей. Всего в финале двадцать выстрелов. Равенства определяются результатом перестрелок.

(Олимпийское упражнение, мужчины)

Стрельба по движущейся мишени

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

Для стрельбы на 50м используется мишень «Бегущий кабан» с нарисованным силуэтом кабана и расположенной посередине туловища мишенью.

Для стрельбы на 10м используется мишень, как для стрельбы из пневматической винтовки, но с расположенными слева и справа прицельными точками (электронная мишень), или бумажная мишень с прицельной точкой между двумя мишенями.

Мишени движутся попеременно справа налево и слева направо, проходя открытое пространство – «окно». Прохождение мишенью «окна» называется пробегом. Мишень должна проходить «окно» при медленном пробеге – за 5 секунд, при быстром пробеге – за 2,5 секунды. В каждом пробеге выполняется только один выстрел. В каждой половине упражнения перед зачетными пробегами стрелку предоставляются 4 пробных пробега – по 2 с правой и с левой стороны движения. В пробных пробегах мишень движется с той же скоростью, что и в последующей зачетной серии. Стрельба по движущимся мишеням ведется только из положения «стоя» и происходит со вскидки, а до появления мишени в окне пробега, приклад оружия должен находиться у пояса.

Упражнения по программе соревнований, регионального уровня и выше: МВ-11, МВ-11а, МВ-12, ВП-11, ВП-11а, преимущественно различаются скоростью передвижения мишени и количеством серий. Все упражнения в олимпийскую программу не входят.

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

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

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

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

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные граница лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Min Наполняемость (человек)	Max Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	2-3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6*	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2*	4*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2*	2-4*

Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием. При проведении учебно-тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучаемых спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

При выполнении разряда «кмс» и «мс», спортсмены могут быть зачислены на соответствующие этим требованиям этапы и в более молодом возрасте, не превышая нормативов наполняемости групп. Однако при сдаче норм общефизической направленности следует учитывать возраст занимающегося.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Примечание *При необходимости проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта " пулевая стрельба".

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- *учебно-тренировочные занятия*(групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия);

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

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах(количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно):

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям до 21 дня на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, до 21 дня – на ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на ТЭ,ЭССМ, ЭВСМ;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, ТЭ;

- *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).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 3.

- *работа по индивидуальным планам.*
- *иные виды (формы) обучения.*

Таблица 3.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих (легкая атлетика»);

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

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия				
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пулевая стрельба» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»,

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса предусмотрены периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно - тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	94	94	100	110	125	100
2.	Специальная физическая подготовка	69	62	212	109	156	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	25	87	146	200
4.	Техническая подготовка	28	90	218	328	426	599
5.	Тактическая подготовка	12	15	6	7	21	25
6.	Теоретическая подготовка	12	16	13	14	21	12
7.	Психологическая подготовка	12	16	7	7	21	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	12	22	31	37
10.	Судейская практика	-	-	12	22	31	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	6	6	14	22
12.	Восстановительныемероприятия	4	4	7	9	40	70
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.5. 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.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на 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 Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни. Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!»(профилактика табакокурения,	В течение года по графику

		наркозависимости, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	
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
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: -по правилам Пожарной безопасности; - по правилам по Технике безопасности; - по правилам Дорожного движения; - охрана труда.	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 Проведение занятий: «В дружбе народов -единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции«Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года Ноябрь Декабрь Май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и 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; -участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, 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,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	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; - расширение общего кругозора обучающихся.	
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий с обучающимися и родителями	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и поведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Инструктаж по антитеррору. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на формирование у обучающихся осознанного и осмысленного критического отношения к применению допинга в спорте; привитие высоких морально-волевые качеств, основу которых составляют ценностные ориентации к олимпийским идеалам и принципам справедливой игры «Фэйр Плэй», внутреннее убеждение о справедливости спортивной борьбы.

В таблице буказан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица 6.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	Тренеры- преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей)тематических бесед	Ноябрь	Тренеры- преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры- преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись спортсмена. Для обучающихся групп ТЭ(СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

В приложении № 2 представлен План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Работу по подготовке галереи к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

В группах начальной подготовки обучение технике выполнения выстрела в положении «лежа» обычно проводится в две смены. Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовки и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру за советом. При такой системе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него непросто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их.

На учебно-тренировочном этапе по мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также привлекать помощников.

В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой спортсмен становится рядом с тренером, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися. В дальнейшем, когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

Спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему: выполнять обязанности дежурного; демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности; замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства выполнять обязанности дежурного; уметь построить группу перед началом занятия; замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения; уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые; проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности; проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности; проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера; проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года.

Судейская практика

Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих Правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

На этапе начальной подготовки в рамках теоретической подготовки учащиеся изучают основы безопасного поведения при занятиях спортом. Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение. Пулевая стрельба – спорт повышенного риска

усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

На учебно-тренировочном этапе занимающимся необходимо создать условия не только для получения знания Правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание Правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы. Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется занимающийся.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб проводить в режиме соревнований. Стрелки группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований

на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства занимающиеся должны изучить Правила стрельбы из всех видов оружия. Принимать участие в судействе муниципальных и региональных соревнований.

Знание Правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать Правила соревнований по всем дисциплинам.

Количество часов на освоение инструкторской и судейской практик определяется годовым учебно-тренировочным планом.

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

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной пулевой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными большими физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач – укрепление здоровья спортсмена.

Задачи врачебного контроля:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и их родителями.

В группах **начальной подготовки** решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

Врачебный контроль должен осуществляться систематически. Периодичность врачебного контроля на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах – один раз в три месяца.

Начиная с **учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)** необходимо углубленное медицинское обследование (далее – УМО) не реже одного раза в год с последующим врачебным контролем.

На **этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** периодичность УМО составляет два раза в год.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники.

Профессионально грамотное использование в процессе подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо следующее:

- поддержание температуры, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;
- подача приточной вентиляцией свежего воздуха в верхнюю зону стрелковой галереи со стороны торцовой стены позади огневого рубежа;
- удаление загрязненного воздуха через вытяжные отверстия под потолком огневой зоны в 4-6 метрах впереди линии огня и внизу обеих боковых стен в двух метрах от линии огня: дым и пороховые газы удаляются (отсасываются) из огневой зоны и огневого рубежа;
- освещение линии мишеней, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;
- покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников;
- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления: рациональное распределение нагрузок, рациональное построение учебно-тренировочного занятия, постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, разнообразие средств и методов тренировки, переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха, их продолжительности, чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь), оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла, оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок, упражнения для активного отдыха и расслабления, корригирующие упражнения для позвоночника, дни профилактического отдыха.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки.

Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия, внушение, психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим мероприятиям относятся следующие:

гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна, питания, рациональное питание, витаминизация, тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства;

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-380 и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-280 и продолжительности 2-3 минуты;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-900, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэронизация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе.

Для спортивной деятельности стрелка характерно следующее:

- длительное поддержание позы изготовки, существенно отличающейся от обычной позы стоящего человека;
- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;
- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;
- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Взяв в руки оружие и принимая изготовку для стрельбы «стоя», стрелок компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат. Асимметричное положение туловища является причиной некоторых перестроек в организме стрелка. Жесткому закреплению способствует тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Велики напряжение мышц ног и натяжение связок в коленных суставах. При изготовке сильно нагружены левая рука у винтовочников и правая рука у пистолетчиков. У достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье.

Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если же профилактические меры проводить сразу, с началом занятий стрелковым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготовки в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха.

Закончить учебно-тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

Занятия пулевой стрельбой проходят чаще всего в закрытых помещениях, где звуки выстрелов воздействуют на стрелка сильнее и более длительное время, так как звуковая волна отражается от всех поверхностей: стен, потолка, пола и стены за линией мишени. Интенсивность звука велика, и длительное воздействие его отрицательно влияет на слух

занимающихся. Необходимо постоянно использовать наушники уже на начальном этапе обучения.

Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того, чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение учебно-тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов выстрела и полностью. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В1, В2, С, ограничить пребывание перед экраном компьютера.

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно - тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико - биологические, восстановительные мероприятия.

План медицинских мероприятий представлен в таблице 8.

Таблица 8.

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Предварительныймедицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям легкой атлетикой)	+	+				
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
3.	Диспансерное наблюдение			+	+	+	+
4.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+	+	+
5.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+	+	+
6.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+
7.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+	+	+
8	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н Медицинский контроль

УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении возможностей. Направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления:

Педагогического воздействия (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и вцелостном тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Медико-биологические средства восстановления (рис.1)

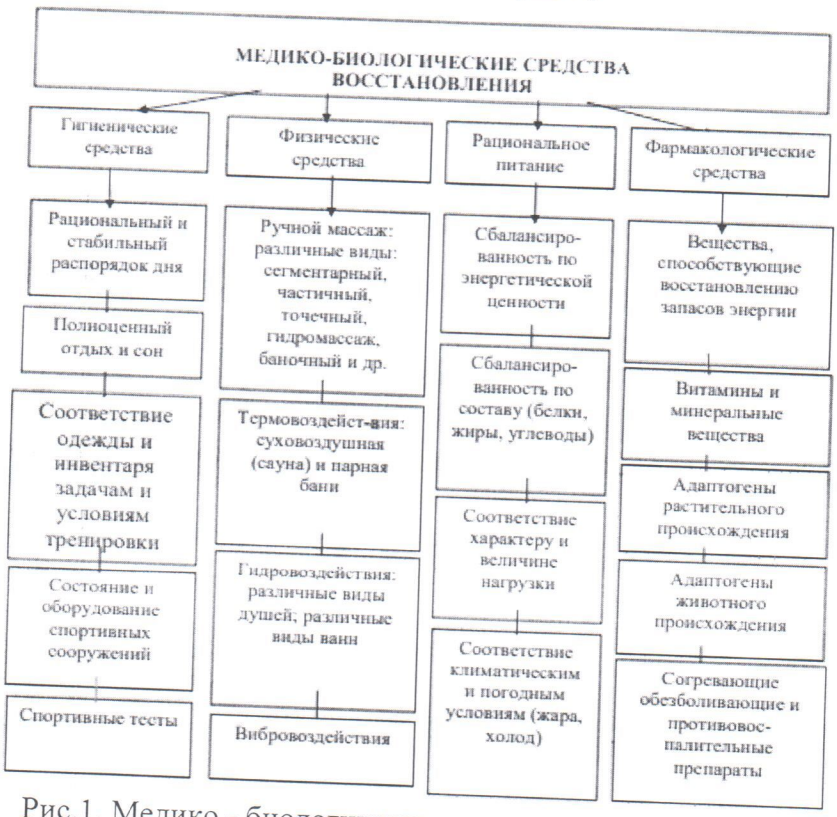

Рис.1. Медико - биологические средства восстановления

Психологические средства восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветовые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

На уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1.2.. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необх3имый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

выполнить план индивидуальной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

Для контроля освоения Программы обучающимися, применительно к этапам спортивной подготовки, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).Проводится в виде промежуточной аттестации.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем и направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов с целью возможного совершенствования процесса спортивной подготовки. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяются тренером –преподавателем.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Проводится тренером - преподавателем, а также могут быть привлечены специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе сдачи контрольно-переводных нормативов (табл.9), а также с учетом результатов участия обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Виды промежуточной аттестации: годовая промежуточная аттестация (по итогам года/сезона) и этапная промежуточная аттестация (по итогам освоения этапа спортивной подготовки).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели. Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» и журнале учета занятий. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ОГКУ ДО СШОР " ШВСМ".

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий обучающегося направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «легкая атлетика».

представлены в таблицах 9-12.

Таблица 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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	количество раз	не менее	

	спине (за 1 мин)		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для	мин, с	не менее	

	стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин		8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе изготовки, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20.0	15.0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивное звание "мастера спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки:

Общая физическая подготовка - физические качества, их развитие и совершенствование, разминка, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Игровые виды спорта. Плавание.

Специальная физическая подготовка - повышение специальной выносливости к длительной статической работе, упражнения на координацию и равновесие, упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Коррегирующие осанку упражнения. Специальная разминка.

Техническая подготовка - основы техники выполнения выстрела, техника выполнения выстрела из винтовки, выполнение выстрела из малокалиберной и пневматической винтовки в положении «лежа», техника выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом, техника выполнения выстрела из пневматического пистолета. Ошибки при стрельбе. Выполнение упражнений МВ-20, ВП-20, МП-20, ПП-20, ПП-30.

Психологическая подготовка - сведения о средствах саморегуляции, стрелковые игровые турниры.

Тактическая подготовка - подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, развитие тактического мышления, варианты тактических действий при изменении условий стрельбы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Общая физическая подготовка - физические качества, их развитие и совершенствование, разминка, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Игровые виды спорта. Плавание.

Специальная физическая подготовка - повышение специальной выносливости к длительной статической работе в позах изготовках для стрельбы, использование компьютерного стрелкового тренажера Scatt для моделирования выстрела, упражнения на координацию и равновесие, упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Коррегирующие осанку упражнения. Специальная разминка.

Техническая подготовка - техника выполнения выстрела из винтовки, выполнение выстрела из малокалиберной и пневматической винтовки в положениях «лежа», «стоя», «с колена», техника выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом, по появляющейся мишени, техника выполнения выстрела из пневматического пистолета, техника выполнения выстрела в скорострельной стрельбе пяти по появляющимся мишеням. Ошибки при стрельбе. Выполнение упражнений МВ-30, МВ-3х20, ВП-40, ВП-60 МП-30, МП-30С, МП-30СС, ПП-40, ПП-60, упражнения смешанных пар.

Психологическая подготовка - сведения о средствах саморегуляции, стрелковые игровые турниры. Идеомоторные (двигательные) представления. Формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям, выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу, овладение самоконтролем и саморегуляцей собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Тактическая подготовка - развитие тактического мышления, варианты тактических действий при изменении условий стрельбы в различных упражнениях.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Общая физическая подготовка - физические качества, их развитие и совершенствование, разминка, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Игровые виды спорта. Плавание.

Специальная физическая подготовка - повышение специальной выносливости к длительной статической работе в позах изготовках для стрельбы, использование компьютерного стрелкового тренажера Scatt для моделирования и коррекции выстрела, серии выстрелов, упражнения на координацию и равновесие, упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Коррегирующие осанку упражнения. Специальная разминка. Жонглирование.

Техническая подготовка - техника выполнения выстрела из винтовки, выполнение выстрела из малокалиберной и пневматической винтовки в положениях «лежа», «стоя», «с колена», техника выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом, по появляющейся мишени, техника выполнения выстрела из пневматического пистолета, техника выполнения выстрела в скорострельной стрельбе пяти по появляющимся мишеням. Ошибки при стрельбе. Выполнение упражнений МВ-60, МВ-3х20, ВП-60 МП-60, МП-60СС, ПП-60, упражнения смешанных пар, командные упражнения.

Психологическая подготовка - сведения о средствах саморегуляции, стрелковые игровые турниры. Идеомоторные (двигательные) представления. Формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям, выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу, овладение самоконтролем и саморегуляцей собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Тактическая подготовка - развитие тактического мышления, варианты тактических действий при изменении условий стрельбы в различных упражнениях. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах.

Этап высшего спортивного мастерства:

Общая физическая подготовка - физические качества, их развитие и совершенствование, разминка, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Игровые виды спорта. Плавание.

Специальная физическая подготовка - повышение специальной выносливости к длительной статической работе в позах изготовках для стрельбы, использование компьютерного стрелкового тренажера Scatt для моделирования выстрела, упражнения на координацию и равновесие, упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Коррегирующие осанку упражнения. Специальная разминка. Жонглирование.

Техническая подготовка - техника выполнения выстрела из винтовки, выполнение выстрела из малокалиберной и пневматической винтовки в положениях «лежа», «стоя», «с колена», техника выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом, по появляющейся мишени, техника выполнения выстрела из пневматического пистолета, техника выполнения выстрела в скорострельной стрельбе пяти по появляющимся мишеням. Ошибки при стрельбе. Выполнение упражнений МВ-60, МВ-3х20, ВП-60 МП-60, МП-60СС, ПП-60, упражнения смешанных пар, командные упражнения.

Психологическая подготовка - сведения о средствах саморегуляции, стрелковые игровые турниры. Идеомоторные (двигательные) представления. Формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям, выработка эмоциональной устойчивости к

соревновательному стрессу, овладение самоконтролем и саморегуляцей собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Тактическая подготовка - развитие тактического мышления, варианты тактических действий при изменении условий стрельбы в различных упражнениях. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах.

4.2.Програмный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки:

- история возникновения вида спорта и его развитие;
- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливание организма;
- самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- теоретические основы судейства, правила вида спорта;
- режим дня и питание обучающихся;
- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- история возникновения олимпийского движения;
- режим дня и питание обучающихся;
- физиологические основы физической культуры;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- теоретические основы технико-тактической подготовки, основы техники вида спорта;
- психологическая подготовка;
- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- правила вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе, состояние современного спорта;
- профилактика травматизма, перетренированность, недотренированность;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- психологическая подготовка;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

Этап высшего спортивного мастерства:

- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте, их роль и содержание в спортивной деятельности;
- социальные функции спорта;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

4.3.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного

	инвентарь по виду спорта			инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерст	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

ва	обществе. Состояние современного спорта			соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 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 мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

				эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» относятся разделение начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) на специализацию «стрельба из спортивной винтовки», «стрельба из спортивного пистолета». Специализация из определенного вида оружия учитывается при сдаче контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) в части специальной физической подготовки.

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

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

Подготовка по виду спорта пулевая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы 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 вида спорта пулевая стрельба, содержащим в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»;
- наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;
- наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 13, 14);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения		Количество изделий
1	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	штук	1
2	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	штук	2
3	Весы до 10 кг		штук	1
4	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г		штук	1
5	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	комплект	1
6	Гири для определения величины натяжения спуска		комплект	1
7	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	штук	1
8	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	штук	1
9	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	штук	1
10	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	штук	20
11	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия		штук	1
12	Олимпийские обрезиненные диски (от 1,25 кг до 20 кг)	на тренажерный зал	штук	1
13	Парта для бицепса	на тренажерный зал	штук	1
14	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	штук	20
15	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	штук	1
16	Прибор для измерения скорости вылета пули		штук	1
17	Секундомер	на тренажерный зал	штук	1
18	Скамья для пресса	на тренажерный зал	штук	1
19	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	штук	1
20	Скамья универсальная	на тренажерный зал	штук	1
21	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	штук	1
22	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	штук	2
23	Станок для отстрела оружия и патронов		штук	1
24	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	штук	1
25	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	штук	1
26	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	штук	1
27	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	штук	1
28	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	штук	1
29	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	штук	2
30	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	штук	1
31	Шведская стенка	на тренажерный зал	штук	2
32	Штангенциркуль		штук	1
33	Столик стрелковый	на тир 10 м	штук	1
34	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	штук	1
35	Труба зрительная	на тир 10 м	штук	1
36	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	штук	1

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

Таблица № 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этан (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования споривного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года	1	2 года
2	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года	1	2 года
3	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП"											
7	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5мм)	штук	на обучающегося	1	120 тыс. выстрелов	1	100 тыс. выстрелов	2	80 тыс. выстрелов	2	60 тыс. выстрелов
8	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 тыс. выстрелов	1	100 тыс. выстрелов	2	80 тыс. выстрелов	2	60 тыс. выстрелов

9	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 тыс. выстрелов	1	100 тыс. выстрелов	2	80 тыс. выстрелов	2	60 тыс. выстрелов
10	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8 000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
11	Мишень	штук	на обучающегося	1 600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МП"											
12	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 тыс. выстрелов	1	280 тыс. выстрелов	3	160 тыс. выстрелов	4	80 тыс. выстрелов
13	Патрон (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	12 000	-	36 000	-	48 000	-	60 000	-
14	Мишень	штук	на обучающегося	1 200	-	3 600	-	4 800	-	6 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ"											
15	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	1	440 тыс. выстрелов	1	280 тыс. выстрелов	1,5	160 тыс. выстрелов	2	80 тыс. выстрелов
16	Патрон (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	8 000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
17	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-	3 200	-	4 000	-

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этан (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования споривного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации (лет)	количество	ресурс эксплуатации (лет)	количество	ресурс эксплуатации (лет)	количество	ресурс эксплуатации (лет)
1	Ботинки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Кроссовки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Наушники - антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8	Подколенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участии 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.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.(минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
Багаев И.С. Стрелковый спорт. Опыт. Методика. – М.: ДОСААФ СССР, 1988.
Безродный В.Г., Базыкин Е.П. Оруженых дел мастера – М.: ДОСААФ, 1980.
Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе – М.: ДОСААФ, 1987.
Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе – М.: ДОСААФ, 1981.
Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – М.: ФиС, 1983.
Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях – М.: ФиС, 1981.
Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: ДОСААФ, 1986.
Иодко В.В. Советские стрелки-спортсмены – М: ДОСААФ, 1969.
Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена – Л., 1975.

Ищенко А.А. Тиры и стрельбища. – М: ДОСААФ, 1989.
Корейс М.К. Арбитры огневых рубежей. – М.: ФиС, 1972.
Кузнецов Д.Н. Нагрудные знаки оборонного Общества. – М.: ДОСААФ, 1983.
Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы – М.: ДОСААФ, 1987.
Общие технические правила по пулевой стрельбе – редакция 2013г.
Павлов А.В. Стрелковый спорт в ДОСААФ. – М.: ДОСААФ, 1963.
Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М., 2005.
Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие. Под редакцией Золотарева И.Б. – М.: ССР, 2010.
Разноцветные мишени. Сборник статей, очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука – М.: ФиС, 1981, 1983, 1984.
Сарычев Н.Г. Скоростная стерльба по силуэтам – М.: ДОСААФ, 1974.
Сборник программ подготовки общественных спортивных кадров по техническим и военно-прикладным видам спорта – М.: ДОСААФ, 1987.
Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе – М.: ДОСААФ, 1989.
Юрьев А.А. Спортивная стрельба – М.: ФиС, 1962.

17.1. Законодательные документы

Конвенция о правах ребенка (принята ООН в 1989 году и подписана Россией).
Конституция Российской федерации (принята референдумом 12.12.1993).
Трудовой кодекс Российской Федерации.
Федеральный закон «Об оружии».
Приказ МВД РФ от 12 апреля 1999 г. № 288 "О мерах по реализации постановления Правительства Российской Федерации от 21 июля 1998 г. N814.
Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
Федеральный закон «О персональных данных».
Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба».

Аудиовизуальные средства

Записи соревнований телеканала «Спорт-1».
Цикл передач «Новые технологии в спорте. Пулевая стрельба» телеканала «Спорт-1».

Перечень интернет-ресурсов

shooting-russia.ru – сайт стрелкового союза России
minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/-Федеральные стандарты спортивной подготовки
garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949649/-Приказ Министерства спорта РФ от 7 декабря 2022 г. N 1159 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба"