МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»

Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО «СШ «Строитель»

_____ Мартина Т.А.

30 декабря 2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина «пулевая стрельба».

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 15.12.2025г. №1164 (зарегистрировано в Минюсте 05.02.2026 № 85234) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 13.03.2024г. № 271 (зарегистр. Министерством юстиции РФ 10.06.2024г., регистр. № 78506)

Срок реализации Программы:
-на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Составители:
Носенко Федор Александрович – тренер-преподаватель по пулевой стрельбе;
Ильюхина Надежда Сергеевна - инструктор-методист

г. Северодвинск
2025 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»

Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО «СШ «Строитель»

_____ Мартина Т.А.

30 декабря 2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата дисциплина «пулевая стрельба».

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 15.12.2025г. №1164 (зарегистрировано в Минюсте 05.02.2026 № 85234) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 13.03.2024г. № 271 (зарегистр. Министерством юстиции РФ 10.06.2024г., регистр. № 78506)

Срок реализации Программы:
-на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Составители:
Носенко Федор Александрович –
тренер-преподаватель по пулевой стрельбе;
Ильюхина Надежда Сергеевна -
инструктор-методист

г. Северодвинск
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности 5
1.2 Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по пулевой стрельбе в спорте лиц с поражением ОДА 6
1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки. 9

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 11
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе спорта лиц с поражением ОДА 11
2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе спорта лиц с поражением ОДА 12
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по пулевой стрельбе спорта лиц с ПОДА 13
2.4 Режимы учебно-тренировочной работы 14
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 17
2.6 Предельные учебно-тренировочные нагрузки 19
2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 20
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 20
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 24
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки 24
2.11 Структура годичного цикла 25

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 30
3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий 30
3.2 Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований 30
3.3 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок 31
3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов 32
3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 34
3.6 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 37
3.7 Теоретическая подготовка 45
3.8 Воспитательная работа и рекомендации по организации психологической подготовки 47
3.9 Восстановительные мероприятия 49
3.10 Планы антидопинговых мероприятий 52
3.11 Планы тренерско-преподавательской и судейской практики 55

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 56

4.1 Конкретизация критерий подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спорте лиц с ПОДА 56
4.2 Нормативы общей физической подготовленности для зачисления, специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки 57
4.3 Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки 65

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 66

ПРИЛОЖЕНИЯ 67

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – Программа), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 декабря 2025 года № 1164, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 13 марта 2024 г. № 271 (зарегистр. Министерством юстиции РФ 10 июня 2024 г., регистр. № 78506) и другими нормативными документами Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ.

Дополнительная образовательная программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов с нарушением опорно–двигательного аппарата и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства лиц проходящих спортивную подготовку, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся МАУ ДО «СШ «Строитель», повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию лиц проходящих спортивную подготовку.

Программа спортивной подготовки для лиц с ПОДА составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

-отбор одаренных детей;

-физическое образование, воспитание и развитие детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

-организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков с инвалидностью к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

-воспитание волевых и морально-этических качеств;

-выявление и поддержка одаренных детей;

-подготовка обучающихся высокой квалификации;

-подготовка резерва в сборные команды Архангельской области и Российской Федерации;

-содействие развитию вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств, от специфических особенностей обучающихся.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы.

Система социальных взаимодействий в адаптивном спорте представляет собой сложно организованный процесс, который предполагает не просто приобретение новых социальных ролей и норм поведения, но еще и ломку прежних стереотипов на фоне трудной жизненной ситуации. В связи с чем, одной из существенных задач, является оценка возможностей учебно-тренировочного занятия в социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Разный уровень здоровья и сохранных функций лимитируют двигательную активность инвалидов и требуют дифференцированного и индивидуального – ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм, постановки и решения коррекционных, компенсаторных задач.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) является официально признанным видом спорта в Российской Федерации для лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата.

Спорт ПОДА - составная часть паралимпийского движения, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. Входит в программу паралимпийских игр с 1976 года.

Цель соревнований – попасть в «яблочко» мишени, состоящей из 10 концентрических окружностей. В финале каждое кольцо разделяется на суб-зоны, причем наивысшее количество очков – 10,9 – за попадание в центр мишени.

Стрельба осуществляется в одной из трех позиций:

-стоя – standing (стоя или сидя, без опоры для локтей);

-с колена – kneeling (сидя, с опорой для одного локтя);

-лежа – prone (сидя, с опорой для обоих локтей).

В процессе соревнований предусмотрены некоторые специальные приспособления для нестоячих спортсменов – стулья (позиция стоя – standing) и опорные столики (позиция с колена – kneeling и лежа – prone).

Управление осуществляет Международный Паралимпийский Комитет через технический комитет по стрельбе, в соответствии с модофицированными правилами Международной Федерации Стрелкового Спорта (ISSF). Правила и структура соревнований составлены с наименьшими изменениями, которые направлены на то, чтобы учесть особенности спортсменов – инвалидов.

Соревнования проходят в двух категориях – винтовка и пистолет, с дистанции 10,25, 50м, стрельба производится из пневматических крупнокалиберных и малокалиберных винтовок и пистолетов. Правила зависят от оружия, дистанции, мишени, позиции стрелка, количества выстрелов и временного ограничения. Участники соревнований набирают очки по результатам попадания в мишень.

Классификация.

В пулевой стрельбе спорта лиц с ПОДА используется функциональная классификационная система, которая позволяет спортсменам разных инвалидных категорий состязаться вместе – в индивидуальных или командных соревнованиях. В зависимости от существующих физических ограничений (степень подвижности и баланс туловища, сила мышц, двигательная способность верхних и нижних конечностей) спортсмены подразделяются на два класса: SH1, SH2.

SH1 – спортсмены способные удерживать оружие без дополнительной опоры.

SH2 – спортсмены использующие специальную опору для оружия.

1.2. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по пулевой стрельбе в спорте лиц с поражением ода.

При организации спортивной деятельности среди лиц с поражением ОДА необходимо учитывать длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиораспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности, в положении сидя и полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансировочных реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов учебно-тренировочных занятий для достижения оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

-для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Спортивная подготовка по пулевой стрельбе спорта лиц с ПОДА проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий пулевой стрельбой в спорте лиц с ПОДА.

Таблица №1

Дисциплина	Группа III	Группа II	Группа I
Пулевая стрельба		SH1-A, SH1-B, SH2-B, SH2-C	

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий пулевой стрельбой возлагается на тренерско-преподавательский совет и Администрацию МАУ ДО «СШ «Строитель» и осуществляется в течение года по необходимости. При комплектовании групп рекомендуется дифференцированно относиться к распределению обучающихся на группы, в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий пулевой стрельбой.

Таблица №2

Распределение лиц проходящих спортивную подготовку на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов.

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группы функционально-медицинских классов		
	Группа III	Группа II	Группа I
CP-ISRA	CP7, CP8	CP5, CP6	CP1, CP2, CP3, CP4
IWAS	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9	A1, III, IV, V	IA, IB, IC, II

Таблица №3

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ПОДА.

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно,	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма. 3. Ампутация или порок развития:

	обучающийся нуждается в посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	- двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4.Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: -одной верхней конечности выше локтевого сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); -двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с

		противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный год в МАУ ДО «СШ «Строитель» начинается с 01 января и продолжается в течение всего календарного года.

Зачисление в спортивную школу осуществляется по заявлению родителей (законных представителей). К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА – пулевая стрельба на этапах спортивной подготовки в МАУ ДО «СШ «Строитель» предъявляются следующие требования:

-отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

-минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе;

-наличие инвалидности.

Многолетняя подготовка пулевиков – длительный процесс, во время которого происходит становление лиц проходящих спортивную подготовку от новичков до Мастеров спорта, входящих в число сильнейших. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям пулевой стрельбой.

Между этапами многолетних учебно-тренировочных занятий нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся, а также структуры и содержания учебно-тренировочного процесса каждый из этих этапов имеет свои цели, задачи и содержание.

Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

-начальная подготовка до 1 года обучения;

-начальная подготовка свыше года обучения.

Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом и выполнившими контрольные нормативы для зачисления на данный этап.

Основные задачи: социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую и функциональную подготовку и овладение основами техники стрельбы, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу начального обучения, могут обновлять свой состав.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Учебно-тренировочный этап (УТ)

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

-базовой подготовки (до 2-х лет);

-спортивной специализации (до 3-х лет).

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Перевод на другой период на этом этапе осуществляется при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из лиц проходящих спортивную подготовку, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод на другой период на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния обучающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка.

2. Нормативная часть.

Прием лиц в МАУ ДО «СШ «Строитель» для прохождения спортивной подготовки спорта лиц с поражением ОДА осуществляется на основе нормативных документов, утвержденных приказом директора Учреждения.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по этапам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что позволяет предложить единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке учебно-тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пулевиков от этапа начальной подготовки до высококвалифицированных спортсменов.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе спорта лиц с поражением ОДА.

Организация учебно-тренировочных занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

Таблица №4

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе спорта лиц с поражением ОДА.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап	не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2

спортивной специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	1
			II	1
			I	1

Максимальный состав групп определяется администрацией спортивной школы ежегодно и утверждается директором Учреждения с учетом функциональных групп обучающихся и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе спорта лиц с поражением ОДА.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Их рациональное соотношение на каждом этапе приведено в таблице №5.

Таблица №5

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе спорта лиц с поражением ОДА

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	50 – 54	37 – 41	28 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	23 – 27	30 – 34	35 - 39
Техническая подготовка (%)	13 – 17	17 – 25	20 - 27
Тактическая подготовка (%)	1 – 3	1 – 4	2 – 5
Психологическая подготовка (%)	1 – 2	1 – 3	2 – 4
Теоретическая подготовка (%)	1 – 2	1 – 3	1 – 4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 – 3	1 – 4	1 – 5

Инструкторская и судейская практика (%)	0 – 2	0 – 4	0 – 6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 – 2	2 – 4	3 – 5

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по пулевой стрельбе спорта лиц с ПОДА.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Минимальный объем соревновательной нагрузки лиц проходящих спортивную подготовку представлен в таблице №6.

Таблица №6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по пулевой стрельбе спорт лиц с поражением ОДА.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	3	5	5
Отборочные	-	2	4

Основные	-	1	2
Всего за год	3	8	11

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы.

Режим учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочный процесс подготовки пулевиков на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год);
- увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей обучающегося, этапа спортивной подготовки, функционального класса;
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по пулевой стрельбе спорта лиц с ПОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШ «Строитель» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

-в группах начальной подготовки – 2-х астрономических часов;

-в учебно-тренировочных группах – 3-х часов;

-в группах ССМ – 4х часов;

-при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

1 астрономический час равен 60 минутам.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

-учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико - восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с ПОДА.

На этапах спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается тренерско-преподавательским советом и администрацией индивидуально.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица №7

Таблица №7

Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

№ п/п	Вид 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 совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18

	первенствам России			
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Многолетний процесс физического воспитания в МАУ ДО «СШ «Строитель» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, функциональных возможностей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта лиц с ПОДА.

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по пулевой стрельбе и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе врачебно-физкультурного диспансера.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером-преподавателем корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждыми соревнованиями лица проходящие спортивную подготовку проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления.

Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Возрастные требования.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, с учетом возраста, пола и состояния здоровья в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей с повреждением опорно-двигательного аппарата, возрастных стимулов и интересов. А также тот факт, что показатели физического развития обучающихся с повреждением опорно-двигательного аппарата уступают показателям физического развития здоровых

сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности здоровых сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку, программой не предусматривается. Однако, при формировании учебно-тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Психофизические требования.

Психофизическая подготовка обучающегося характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями обучающегося (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач.

Стрелок достигает высокого для себя результата на соревнованиях в том случае, если уровень его технического мастерства, при выполнении выстрела, достаточно высок, если он может управлять своими действиями в экстремальных условиях высокой конкуренции, но рекорды устанавливаются при гармоничном сочетании высокого технического мастерства и тонкой координации движений, уверенного поведения на огневом рубеже при оптимальном боевом состоянии.

Это особенное психофизическое состояние обучающегося, когда соревновательное волнение слегка возбуждает нервную систему, обостряет восприятие мышечных ощущений своих действий с оружием, когда стрелок тонко реагирует на любые изменения, которые происходят в процессе стрельбы и соответственно корректирует свои действия.

Таблица №8

Психофизические состояния, которые возникают у обучающихся в спортивной деятельности.

Спортивная деятельность	Состояние
В учебно-тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

При отборе следует обращать внимание на свойства личности обучающегося, его нравственные качества. Для индивидуального отбора центральным является психологический аспект, т.к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и

индивидуально-психологическими качествами обучающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося.

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетних учебно-тренировочных занятий в пулевой стрельбе от юного возраста до взрослого является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающего и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы, оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы указывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочных занятиях очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объемы предельных учебно-тренировочных нагрузок указаны в таблице №9.

Таблица №9

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		ССМ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Пулевая стрельба – 1, 2, 3 функциональные группы. Мужчины, женщины.						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется тренерско-преподавательским советом, осуществляющим спортивную подготовку, совместно с администрацией МАУ ДО «СШ «Строитель», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований составляется ежегодно.

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется на каждом этапе подготовки в зависимости от уровня квалификации, подготовленности, функционального и физического состояния лиц проходящих спортивную подготовку, их индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функции.

В таблице №6 представлен минимальный объем соревновательной нагрузки пулевиков с ПОДА.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба спорта лиц с поражением ОДА МАУ ДО «СШ «Строитель» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

-оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

-проездом к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно;

-питанием и проживанием в период проведения учебно-тренировочных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

-для спортивных дисциплин ВП, ПП – наличие тира 10 м (либо 25 м или 50 м);

-для спортивных дисциплин МВ – наличие тира 50 м;

-для спортивных дисциплин МП – наличие тира 25 м или 50 м;

-наличие тренажерного зала.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10.

Таблица № 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группы.			
1	Брусья гимнастические	штук	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	2
3	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4	Лента спортивная (эспандер)	штук	6
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мишень	штук	60 000
7	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до5 кг)	штук	2
8	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	120 000
9	Перекладина гимнастическая	штук	2
10	Пневматическая пулька (калибр 4,5 мм)	штук	100 000
11	Подставка для удержания оружия для стрельбы лежа и стоя	штук	3
12	Скакалка спортивная	штук	3
13	Скамья гимнастическая	штук	2
14	Спортивная (активная) коляска для пулевой стрельбы	штук	4
15	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	6
16	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	6
17	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	6
18	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4, 5 мм)	штук	6
19	Стрелковый электронный тренажер «Скатт»	штук	6
20	Стрелковый стол	штук	6
21	Стрелковый стул (регулируемый)	штук	12
22	Стрелковый штатив регулируемый (тренога)	штук	3
23	Футляр для перевозки оружия	штук	24
24	Футляр для перевозки патронов	штук	2

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализ.)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые винтовочные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
6.	Перчатка стрелковая винтовочная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
7.	Спортивный костюм тренировочный	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Спортивный парадный костюм	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4
13	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4

Таблица № 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализ.)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	Количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Инвалидное кресло-коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2.	Мишень	штук	на обучающегося	-	-	1800	-	2500	-
3.	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	4
5.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	18000	-	24000	-
6.	Пневматическая пулька (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	12000	-	16000	-
7.	Подставка для удержания оружия для стрельбы лежа и стоя	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5
8.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5
9.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	280000 выстрелов	1	160000 выстрелов
10	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	100000 выстрелов	1	80000 выстрелов
11	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	280000 выстрелов	1	160000 выстрелов
12	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4, 5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	100000 выстрелов	1	80000 выстрелов

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МАУ ДО «СШ «Строитель» используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система системного отбора включает:

-массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

-отбор перспективных детей для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба;

-просмотр и отбор перспективных детей на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст обучающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, до окончания учебно-тренировочной программы по этапу спортивной подготовки, на который данный обучающийся зачислен, не могут быть отчислены на основании достижения возраста 18 лет (либо более старшего возраста).

Наполняемость групп обучающихся инвалидов определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины: наполняемость увеличивается от низких паралимпийских классов к более высоким.

Минимальная наполняемость групп спортивной подготовки указана в таблице №4. В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития лиц с поражением ОДА, возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Допускается объединение в одну группу обучающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для этой группы план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей лиц проходящих спортивную подготовку, их сильные и слабые стороны подготовленности, тяжесть заболевания.

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 60% от общего числа часов. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с

обучающимся. При индивидуальном планировании многолетней подготовки необходимо учитывать следующие показатели:

-биологические колебания функционального состояния;

-функциональную группу обучающегося;

-направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие утраченных функций организма;

-текущее состояние тренированности обучающегося;

-меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;

- индивидуальные темпы биологического развития.

Готовность обучающегося к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой учебно-тренировочной программе по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной учебно-тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных учебно-тренировочных занятий объемного и скоростного характера основных и вспомогательных средств занятий, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в период отпуска (длительного отсутствия) тренера-преподавателя обучающиеся самостоятельно выполняют задания наставника. В этих группах самостоятельная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые обучающиеся выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

2.11. Структура годичного цикла.

Планирование годичного цикла учебно-тренировочных занятий обучающихся определяется:

-задачами, поставленными в годичном цикле;

-закономерностями развития и становления спортивной формы;

-календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения учебно-тренировочного занятия на определенном этапе подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла занятий – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочных занятий.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации занятия и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у лиц, проходящих спортивную подготовку подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы учебно-тренировочного занятия, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся, условий учебно-тренировочных занятий, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще-подготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения обучающегося. В занятиях этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально – подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовленном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у лиц проходящих спортивную подготовку зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы: соревновательный, повторный, интервальный.

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации обучающихся. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающихся.

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения учебно-тренировочного занятия. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), что характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия учебно-тренировочного занятия.

Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку.

Переходный период. Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжение, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны обучающимся. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм обучающегося к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана учебно-тренировочных занятий на следующий год, лечение травм.

Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности лиц проходящих спортивную подготовку.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности обучающихся, режима занятий и отдыха, внешних условий занятий (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

-втягивающий;

-базовый;

-контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

-соревновательный;

-восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе обучающихся.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У обучающихся невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации лиц проходящих спортивную подготовку, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающий уровень специальной подготовленности обучающегося. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная учебно-тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей обучающихся в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно - подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно учебно-тренировочная работа

сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно учебно-тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающегося в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для обучающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для обучающегося условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно учебно-тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения учебно-тренировочного занятия в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно учебно-тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление обучающихся после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для обучающегося. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием обучающегося в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят учебно-тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Состояние здоровья людей с поражением опорно-двигательного аппарата, предъявляет другие требования к проведению учебно-тренировочного процесса, отличные от традиционных.

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- обучающиеся - инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

При реализации принципа спортивной направленности на учебно-тренировочных занятиях с лицами, имеющими инвалидность, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.
2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
3) Регулярность.
4) Длительность применения и упорное повторение.
5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
6) Умеренность воздействия.
7) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у инвалидов утомление наступает быстрее, чем у здоровых.
8) Всестороннее воздействие.
9) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических).
10) Увеличенные по времени перерывы между выполнением учебно-тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий.

3.2. Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по стрельбе допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
   - при стрельбе из неисправного оружия;
   - при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.

2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.

3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.

4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

7. Получать патроны только на линии огня.

8. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера-преподавателя «Заряжай!».

9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов в направлении стрельбы.

11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нем не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка лиц проходящих спортивную подготовку по пулевой стрельбе к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок учебно-тренировочных занятий должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации учебно-тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между учебно-тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества занятий, на которых должен интенсивно заниматься обучающийся за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания учебно-тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

-объем, определяется длительностью работы по времени;

-интенсивность;

-величина повторений с максимальным усилием;

-интервал отдыха;

-характер отдыха;

-число повторений.

При этом направленность воздействия учебно-тренировочных нагрузок на организм обучающегося определяется соотношением следующих показателей:

-интенсивностью выполнения упражнений;

-объемом (продолжительностью по времени) занятия;

-продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;

-характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении учебно-тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом учебно-тренировочных занятий, соревновательных стартов и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния обучающегося, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у обучающихся разной квалификации и возраста. Учебно-тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед обучающимися.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности обучающегося, но и от его психологической готовности. Психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки, что «лучшей» школой психологической подготовки является участие обучающегося в соревнованиях.

Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности обучающегося. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно - психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях – это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства лиц проходящих спортивную подготовку.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в

соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в учебно-тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

-стабильность выступлений на соревнованиях;

-улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

-более высокие результаты в период соревнований по сравнению с учебно-тренировочными;

-лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность лиц проходящих спортивную подготовку к соревнованиям определяется:

-спокойствием (хладнокровием) обучающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

-уверенностью обучающегося в себе, в своих силах, как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

-боевым духом обучающегося.

Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате обучающийся оказывается в состоянии стартовой лихорадки. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые обучающиеся способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность обучающегося и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда обучающийся, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает – это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет обучающемуся реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

План физкультурных и спортивных мероприятий в МАУ ДО «СШ «Строитель» формируется на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Архангельской области. В календаре отражены учебно-тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные

соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие обучающихся МАУ ДО «СШ «Строитель».

План-календарь физкультурных и спортивных мероприятий, которые проводятся в спортивной школе, составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерско-преподавательского совета и утверждается директором спортивной школы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками Центра спортивной медицины и реабилитации (врачебно-физкультурного диспансера) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (Приказ Минздрава России от 01.03.2016 №134н). В оказание медицинской помощи входит:

-периодические медицинские осмотры;

-углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

-медико - фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

-контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающемуся будет противопоказано заниматься спортом, тренер-преподаватель обязан на этом основании прекратить его спортивную подготовку. В этом случае возникает необходимость исключить (отчислить) обучающегося из спортивной школы, расторгнуть (в случае его наличия) с ним договор, если иное не установлено законодательством РФ.

Целью врачебного контроля обучающихся пулевой стрельбой является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время учебно-тренировочных сборов, соревнований и включает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и направлен на решение трех основных задач:

1. Выявление противопоказаний к занятиям пулевой стрельбой.
2. Определение уровня физического состояния для назначения адекватной учебно-тренировочной программы.

3. Контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год).

Врачебный контроль носит комплексный характер, дающий наиболее полную характеристику состояния обучающихся, допуск к занятиям спортом, определяющий наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику учебно-тренировочного занятия. Результаты комплексного обследования служат основой для планирования всей последующей работы с обучающимися.

Методика комплексного врачебного обследования, основываясь на общих принципах физиологии и клинической медицины, имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны, как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Начатое во врачебном кабинете изучение воздействия на организм физических упражнений продолжается в процессе врачебно-педагогического контроля.

Цель врачебно-педагогического контроля – медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия. Задачи может определить врач, но чаще это должен делать тренер-преподаватель. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья обучающихся, правильности их распределения по группам и т.д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности обучающихся, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру-преподавателю.

Задача врача – оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма.

Наибольшее значение данные врачебно-педагогического контроля имеют для совершенствования управления учебно-тренировочным процессом, а именно: оценка правильности построения занятия, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям обучающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течении одного или нескольких микроциклов; оценка результатов занятия за определенный этап (после учебно-тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Для эффективного управления процессом подготовки обучающихся в пулевой стрельбе чрезвычайно важны регулярный контроль за их состоянием, работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме. Для этого тренеру-преподавателю необходимо проводить три вида контроля: оперативный, текущий и

этапный. Задача тренера-преподавателя – принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного обучающегося.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного учебно-тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогических наблюдений:

а) непосредственно на учебно-тренировочном занятии – в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) до занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) в день занятия, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера-преподавателя интересует правильность построения занятия: варианты сочетания и последовательности применения учебно-тренировочных средств в одном занятии; доступность числа повторений упражнения и его интенсивности; рациональность установленных интервалов отдыха; соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

Сравнивая показатели функционального состояния организма обучающегося до занятия и через 20-30 минут после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер, (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности обучающегося. К исследованиям дважды в день – утром и вечером – прибегают в том случае, если проводится по 2-3 учебно-тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного учебно-тренировочного дня. Текущие обследования позволяют оценить отставленный учебно-тренировочный эффект, т.е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после учебно-тренировочного занятия и в последующие дни).

Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

а) ежедневно утром в условиях учебно-тренировочного сбора или перед занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед занятием);

г) на следующий день после занятия (утром или перед занятием, т.е. через 18-20 часов после первого занятия), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных учебно-тренировочных занятий, определении степени восстановления после различных занятий применяются ежедневные исследования (по утрам или перед занятием, или утром и вечером) в течение микроцикла. Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма обучающегося после учебно-тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов.

Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, т.к. в их оценивается кумулятивный учебно-тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий.

Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать выводы о дальнейшем планировании учебно-тренировочного процесса.

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя учебно-тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 часа после легкого завтрака. Перед исследованием обучающийся не должен делать зарядку.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей лиц проходящих спортивную подготовку, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Группы этапа начальной подготовки.

	Теоретические занятия
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Возникновение и развитие стрелкового спорта в России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Паралимпийских играх стрелков России
3	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой
4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
5	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных
6	Виды спортивного оружия
7	Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы)
8	Характеристика, основные части пистолета (группы пистолетчиков)
9	Прицельные приспособления, виды, устройство
10	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»
11	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
12	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство
13	Осечки, причины, устранение

14	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
15	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
16	Работа без патрона: ее суть, цель, значение
17	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
18	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
19	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие
20	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
21	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; -порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; -общие требования к изготовкам; - для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; -для стрельбы из спортивного пистолета; -общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени; -обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
22	Зачеты по теории
23	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: -изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; -изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; -прицеливание с диоптрическим прицелом; -дыхание; -управление спуском (плавность, «неожиданность»)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости – увеличение учебно-тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность
9	Расчет и внесение поправок
10	Контроль спортивной подготовленности:

	- стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы)
12	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы)
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела
14	Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера

Учебно-тренировочный этап до года.

Теоретические занятия	
1	Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
5	Марки патронов и пневматических пулек
6	Осечки, причины, устранение (повторение)
7	Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматических (группы винтовочников, пистолетчиков)
8	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
9	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
10	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, дыхание, управление спуском (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
11	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
12	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
13	Уточнение понимания сути явлений: -«колебания», «устойчивость», «район колебаний»; -«ожидание выстрела», «встреча выстрела»; -«ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); -«сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»
14	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
15	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона
16	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
17	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
18	Утомление, необходимость чередования учебно-тренировочных нагрузок и отдыха

19	Сердечно - сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон, вредные привычки.
20	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: В-6, В-3, В-10 (винтовка), П-1, П-2, П-5 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
21	Зачеты по теории
22	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий в учебном году, планы на следующий год
	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: -совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; -освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; -прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; -дыхание; -управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости – увеличение учебно-тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: -на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность
9	Расчет и внесение поправок между сериями
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований
11	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия
12	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней

Учебно-тренировочный этап 2-3 годы обучения

	Теоретические занятия
1	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта.
2	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической
6	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический (повторение)
7	Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням (повторение)
8	Расчет и внесение поправок во время стрельбы
9	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
10	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание-проверка понимания сути этих явлений
11	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания)
12	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
13	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно - неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
14	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление)
15	Утомление и восстановительные мероприятия
16	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур, естественных факторов природы; режим питания; вредные привычки
17	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: В-1, В-1а, В-3, В-6, В-10 (винтовка), П-1, П-2, П-3, П-5
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, планы на следующий год
	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов
7	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
8	Совершенствование устойчивости – увеличение учебно-тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном

	(внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
9	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
11	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
12	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
13	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; - по белому листу и мишени
14	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
15	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера-пеподавателя, показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
16	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Учебно-тренировочный этап 4 и выше года обучения

	Теоретические занятия
1	Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР
2	Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР
3	Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах
4	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними
5	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей
6	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей
7	Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени – новые модели
8	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение»
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения
10	Проверка и уточнение понимания терминов: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - « ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
11	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)

12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
13	Важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания
14	Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
15	Утомление и восстановительные мероприятия
16	Самоконтроль, его цель, необходимость
17	Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки.
18	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: В-1, В-1а, В-3, В-4, В-5, В-6, В-7, В-8, В-9, В-10 (винтовка), П-1, П-2, П-3, П-4, П-6 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора
19	Правила выполнения финалов
20	Зачеты по теории
21	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, планы на следующий год
	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») – выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
10	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
11	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; - по белому листу и мишени
12	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
15	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия,

	помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
16	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Этап ССМ (весь период)

	Теоретические занятия
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7	Управление спуском – альтернативные способы, обстоятельства их применения
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9	Уточнение знаний сути понятий: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - « ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния
14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16	Принципы построения учебно-тренировочного занятия
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
20	Правила соревнований: условия выполнения упражнений; обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР
21	Зачеты по теории
22	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, планы на следующий год
	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической

	направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности
3	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») – выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
11	Освоение альтернативных способов управления спуском
12	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
13	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14	Практические стрельбы: -на укороченных дистанциях (периодически, при необходимости); - по белому листу и мишени
15	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

3.7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Обучающихся проходящих спортивную подготовку необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, спортивные репортажи по пулевой стрельбе. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Обучающиеся должны обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть

достойными гражданами России, с честью представлять свою спортивную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пулевой стрельбы, ее истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группе учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пулевой стрельбы и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

В таблице 14 приведен примерный план теоретической подготовки для различных этапов многолетней подготовки.

Таблица 14

Примерный план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Тема	Этап подготовки/кол-во часов		
		НП	УТЭ	ССМ
1	Развитие адаптивной спортивной пулевой стрельбы в России и за рубежом	1	2	1
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	4	
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1-2	4	2
4	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пулевой стрельбе	2	2	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	-	3	2
6	Техника пулевой стрельбы	1-2	3	2
7	Основы методики учебно-тренировочного занятия	1	4	3

8	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1	2	3
9	Правила, организация и проведение соревнований по пулевой стрельбе	2	2	2
10	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	1
11	Допинг в спорте	-	1	2

3.8. Воспитательная работа и рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к учебно-тренировочному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с лицами проходящими спортивную подготовку в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и учебно-тренировочных занятий, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание; способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением лиц проходящих спортивную подготовку.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью обучающегося в этом случае принадлежит тренеру-преподавателю.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после учебно-тренировочных занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психологической подготовки:

по содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

по направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной организации в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные).

3.9. Восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при учебно-тренировочных занятиях с высокими нагрузками для лиц проходящих спортивную подготовку высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных учреждениях.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико – биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Методические рекомендации по применению медико-восстановительных средств: резко возросшие объемы и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок приводят к перегрузке опорно-двигательного аппарата, морфофункциональным изменениям в тканях и органах, возникновению травм и заболеваний. В этой связи проблема

восстановления так же важна, как и само занятие, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет интенсивных и объемных учебно-тренировочных занятий.

Необходимой предпосылкой повышения эффективности занятий является единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Под воздействием физической нагрузки в организме параллельно протекают процессы восстановления и адаптации.

Во время учебно-тренировочных нагрузок должен осуществляться контроль за процессом адаптации обучающихся к нагрузкам и их переносимостью. На основании полученных данных планируются восстановительные мероприятия.

Устойчивость к нагрузкам зависит от процессов восстановления. При быстром их протекании можно увеличить как нагрузку, так и частоту учебно-тренировочных занятий. Если восстановление неполное, то при повторяющейся нагрузке происходит переутомление, то нарушаются процессы адаптации.

Одной из важнейших задач современного спорта является своевременное определение функционального состояния и изменений опорно – двигательного аппарата спортсмена, внесение коррекции в учебно-тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий.

Тот или иной комплекс восстановительных средств применяют после учебно-тренировочных занятий или соревнований, в промежутках между выступлениями, а также в период интенсивных занятий или после учебно-тренировочного цикла. Нужно помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.п.) адаптация организма происходит постепенно. В связи с этим использование комплекса дает больший эффект по сравнению с использованием отдельных восстановительных средств. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для лиц занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. В этом могут помочь субъективные ощущения обучающихся, а также такие объективные показатели, как ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.

При назначении восстановительных процедур большое значение имеет их последовательность и дозировка. Следующую процедуру проводят только спустя некоторое время. В этом случае первая процедура является как бы подготовкой ко второй. Если сначала проводят массаж, то силу тока при проведении последующей электростимуляции уменьшают. Тепловые процедуры улучшают электропроводимость

тканей, поэтому эффект от электропроцедур выше, особенно если они проводятся после массажа.

Для повышения эффективности средств восстановления важно не только обеспечить правильный подбор и своевременность применения, но и контроль за их воздействием. Оценка степени восстановления – сложный процесс, поскольку скорость восстановления различных систем, как уже говорилось, неодинакова. Кроме того, этот процесс имеет фазный характер, вследствие чего многочисленные функциональные показатели в различные периоды после физических нагрузок могут изменяться по-разному.

Обследование лиц проходящих спортивную подготовку должно быть комплексным, включающим в себя биохимический статус, состояние кардиораспираторной системы, нервно-мышечного аппарата и др. эффективность восстановительных мероприятий следует оценивать, сопоставляя исходные данные с результатами, полученными в середине и конце учебно-тренировочного периода или учебно-тренировочного мероприятия. Кроме того, необходимо определять реакцию обучающегося на «ударные» учебно-тренировочные нагрузки и функциональное состояние после дня отдыха, то есть наблюдать за переносимостью учебно-тренировочных нагрузок.

Физические факторы: для эффективного применения физических факторов необходимо знать механизм их воздействия на организм и ткани пациента, характер травм и заболеваний, их течение, возраст и пол обучающегося и его функциональное состояние. физические факторы применяются для ликвидации болевого синдрома, стимуляции регенеративных процессов, реабилитации и восстановления физической работоспособности.

-электросон;

-диадинамические токи;

-лекарственный электрофорез;

-СМТ;

-лечебные грязи;

-гальваногрязелечение;

-фонофорез (сочетание фонофореза и массажа способствует ускорению обменных процессов главным образом за счет повышения активности ферментов);

-морские купания (морские купания практикуются на учебно-тренировочных мероприятиях по ОФП);

-плавание в пресной воде является полезной оздоровительной и восстановительной процедурой. Пребывание в воде в сочетании с мышечной активностью повышает тренированность и адаптацию к физическим нагрузкам и холодовым раздражителям;

-сульфидные ванны;

-радоновые ванны;

-углекислые ванны;

-хлоридно-натриевые ванны;

-кислородные ванны.

Массаж и лечебная физкультура: массажу и лечебной гимнастике в комплексном лечении травм и заболеваний отводится значительное место. Последовательность применения массажа и лечебной физкультуры имеет важное значение. При болях рефлекторный спазм сосудов и мускулатуры не дает возможности правильно выполнять упражнения, поэтому трудно добиться релаксации мышц, большой амплитуды движений

и пр. при хронических травмах для разработки суставов и ликвидации контрактур массаж можно проводить до и после ЛФК. Наблюдения показывают, что массаж действует анальгезирующе.

Задача массажа: снять гипертонус мышц, уменьшить боль, улучшить крово и лимфоток в травмированных тканях, ускорить метаболизм в тканях, вызвать гиперемию в травмированных тканях

После массажа больной дышит увлажненным кислородом в течение 5-10 мин. ЛФК проводится в сопровождении музыки или цветомузыки, что позволяет дольше выполнять упражнения. Снять напряжение мышц, а также уменьшить боль.

3.10. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговое обеспечение подготовки сборной команды по пулевой стрельбе спорта лиц с ПОДА осуществляется в соответствии с требованиями ВАДА (WADC) - всемирная антидопинговая организация, и РУСАДА - Российская антидопинговая организация. Она устанавливает конкретные антидопинговые правила и принципы, которые должны соблюдаться обучающимися, которые участвуют во всех соревнованиях по пулевой стрельбе, организованных под ВАДА.

Чтобы иметь право на участие в соревнованиях, обучающимся необходимо ознакомиться с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг - контроля.

Лицам проходящим спортивную подготовку, входящим в состав сборной команды запрещено принимать любые лекарственные препараты без согласования с врачом.

Нарушением антидопинговых правил является:

- присутствие в пробе, взятой из организма обучающегося, запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, включенных в запрещенный список ВАДА, кроме случаев, когда это согласуется с ТУЕ, выданным для данной субстанции;

- отказ от сдачи или непредставление проб без убедительных оснований после уведомления о взятии проб в соответствии с полномочиями, установленными в настоящих Антидопинговых правилах, а также иное уклонение от взятия проб;

-фальсификация или попытка фальсификации на любом этапе допинг - контроля;

-владение запрещенными субстанциями и методами;

-участие в незаконном обороте любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;

-введение или попытка введения обучающемуся любой запрещенной субстанции или применение, или попытка применения в его отношении запрещенного метода, или содействие, подстрекательство, помощь, укрывательство и любой другой вид соучастия в нарушении или в попытке нарушения антидопинговых правил.

Последствия для команд:

1. Последствия в случае выявления нарушения антидопинговых правил одним членом команды:

- если во время соревнований выявлено нарушение настоящих антидопинговых правил одним членом команды, то взыскания, налагаемые на команду, определяются в

соответствии со штрафными санкциями, применяемыми Международной спортивной федерацией;

- в командных видах спорта или других видах спорта, в которых проводятся соревнования между командами и в которых МПК действует в качестве Международной спортивной федерации не предусматривают санкций в отношении команд, взысканием, применяемым к команде, является потеря результатов в виде соревнований, в котором проводилось тестирование участника;

- если член команды совершил нарушение антидопинговых правил во время соревнований, на которых занятое командой место определяется по сумме индивидуальных результатов, то результаты выступления обучающегося, совершившего нарушение, вычитаются из результатов команды и заменяются результатами следующего члена команды. Если в результате исключения результатов обучающегося из результатов команды количество обучающихся, результаты которых идут в командный зачет, будет меньше требуемого, то такая команда исключается из распределения мест.

2. Последствия в случае уведомления о возможном нарушении антидопингового правила в командном виде спорта более одного члена команды:

-если во время соревнований в командном виде спорта будет выявлено нарушение антидопинговых правил более чем одним членом команды, то команда лишается права участвовать в соревнованиях.

Сроки давности:

Настоящие антидопинговые правила не имеют обратной силы в отношении дел, находившихся в процессе рассмотрения до момента вступления в силу этих правил.

Против обучающегося и любого другого лица не может быть возбуждено какого-либо дела в связи с нарушением антидопинговых правил, содержащихся в настоящих Антидопинговых правилах, если с момента нарушения прошло более 8 лет.

Уведомление обучающегося о взятии проб:

Сразу по окончании соревнований сотрудник службы антидопинг контроля (АДК) вручает обучающемуся уведомление о взятии проб. При необходимости будет предоставлен переводчик. Если обучающийся участвует в дальнейших соревнованиях в течение дня, то он (она) получит извещение в конце своего соревновательного дня. Обучающемуся будет дано уведомление, в котором будет указано, должен ли он пройти тестирование мочи и/или крови. Обучающийся должен подписать уведомление, а сотрудник служба АДК укажет время уведомления и время прибытия. Уведомление будет в 4 экземплярах – один дается обучающемуся в момент извещения, оригинал и еще один экземпляр даются медицинскому директору МОК, который передаст его независимому наблюдателю, еще один экземпляр остается в оргкомитете. Сотрудник службы АДК заберет аккредитацию обучающегося или другой документ и выдаст ему пропуск в пункт допинг - контроля. С момента подписания уведомления обучающийся должен руководствоваться указаниями сотрудника службы АДК и делать только те действия, которые дают возможность сотруднику службы АДК и делать только те действия, которые дают возможность сотруднику службы АДК постоянно видеть обучающегося и по возможности находиться рядом с ним. Обучающемуся не рекомендуется принимать душ или ванную, или посещать туалет до прихода в пункт допинг-контроля. Обучающему

не запрещается – есть или пить по своему выбору, но ему рекомендуется выбирать из напитков, запечатанных и не содержащих кофеина или алкоголя. Сотрудник АДК не будет предоставлять обучающемуся еду или напитки.

Прибытие в пункт допинг - контроля:

Обучающийся прибывает с пропуском в пункт допинг-контроля как можно скорее, но не позднее 60 минут с момента времени уведомления. Сотрудник службы АДК будет лично сопровождать обучающегося. В случае отсутствия такого пункта в месте нахождения обучающегося, его перевезут в такой пункт, и сотрудник службы АДК будет постоянно сопровождать его. Для тестирования дыхания обучающийся должен немедленно явиться в пункт допинг-контроля или в другое назначенное место.

Сотрудник службы АДК согласен задержать прибытие обучающегося в пункт АДК или его уход от туда после регистрации, если обучающийся должен принять участие в одном из следующих мероприятий:

- принять участие в церемонии награждения;
- принять участие в пресс-конференции;
- принять участие в дальнейших стадиях соревнований;
- размяться;
- получить необходимое медицинское лечение;
- найти своего представителя и/или переводчика.

Сотрудник службы АДК может отвергнуть просьбу, если он не сможет постоянно видеть обучающегося. Если обучающийся по согласованию уходит из пункта допинг - контроля после регистрации, его постоянно будет сопровождать сотрудник службы АДК и нести его аккредитацию. Вне зависимости от задержек обучающийся не может сходить в туалет с момента уведомления. Сотрудник службы АДК должен задокументировать причины задержки, которые потом могут быть дополнительно расследованы медицинской комиссией МОК. По прибытии в пункт допинг - контроля обучающийся должен показать свой пропуск и записаться в комнате ожидания. Будет произведена сверка личности обучающегося и его документа, записано реальное время прибытия.

Сопровождение:

Рекомендуется, чтобы обучающегося сопровождал его представитель. Если обучающийся несовершеннолетний, он обязан иметь сопровождающего. Представитель также получит пропуск и будет зарегистрирован по прибытии в пункт допинг - контроля. Обучающийся, его представитель и их личные вещи, которые он принесет с собой (одежда, сумка и др.) могут быть проверены руководителем пункта допинг - контроля с согласия представителя медицинской комиссии МОК при входе и выходе на предмет выявления возможных манипуляций или других нарушений. Обучающийся и его представитель будут находиться в комнате ожидания под присмотром руководителя пункта и/или его представителя, пока обучающийся не объявит о готовности пройти тест или пока его не вызовут (в случае сдачи крови). Если обучающийся должен срочно пройти тест, но ему также срочно нужно участвовать в церемонии награждения, и он не может завершить процедуру опечатывания и подписания документов, то он проходит частичное тестирование, после чего обучающийся приходит в пункт допинг - контроля для завершения процесса опечатывания.

Права и обязанности лиц проходящих спортивную подготовку:

Обучающиеся имеют право:

- участвовать в процедуре допинг – контроля вместе со своим представителем;
- иметь переводчика;
- предоставлять свои письменные замечания в РУСАДА;
- спрашивать удостоверение у офицера допинг - контроля (ОДК);
- закончить учебно-тренировочное занятие или участие в собрании команды, если получено уведомление о предстоящем тестировании.

Обучающиеся обязаны:

- выполнять все процедуры допинг – контроля;
- находиться в поле зрения сопровождающего (шаперона) весь период от уведомления о процедуре допинг – контроля до ее завершения;
- убедиться, что все необходимые документы заполнены правильно и подписаны.

3.11. Планы тренерско-преподавательской и судейской практики.

Одной из задач спортивных учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Тренерско-преподавательская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, обучающиеся часть занятий, выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Конкретизация критерий подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спорте лиц с ПОДА.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у обучающихся (таблица 15, 16).

Таблица 15

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Таблица 16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по пулевой стрельбе спорта лиц с ПОДА.

1, 2, 3 функциональные группы; мужчины, женщины

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
I, II, III функциональные группы, «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C»			
1.	И.П. – сидя или стоя. Маховые движения рук.	с	не менее 60,0
2.	И.П. – сидя или стоя. Разведение рук в стороны с гантелями 1 кг	количество раз	не менее 10
3.	И.П. – сидя или стоя. Метание теннисного мяча с дистанции 6м в цель (90х90 см) на стене, высота по центру 1,5 метра (5 попыток)	количество попаданий	не менее 2
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи или пола	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг), вытянутыми руками вперед	с	не менее 20
6.	И.П. – сидя или стоя. Удержание гантели (1 кг) одной рукой	с	не менее 30
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 15

I, II, III функциональные группы, спортивный класс «SH-2»			
1.	И.П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки (рука) на груди	с	не менее 5
2.	И.П. – стоя, приседания	количество раз	не менее 10
3.	И.П. – стоя или сидя в коляске. Вращения на двух ногах или на коляске вокруг своей оси (3 оборота), глаза закрыты, после остановки пройти (проехать) по прямой	м	не менее 2
4.	И.П. – лежа на спине. Поочередное поднимание ног	с	не менее 20
5.	Прыжок в длину с места	м	максимальное
6.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (90х90 см) на стене, высота по центру 1,5м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 2
7.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы (от груди) (максимально)	количество раз	не менее 1
8.	И.П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг), вытянутыми руками вперед	с	не менее 20
9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 15

*при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, обучающийся на этапе начальной подготовки (на конец года) должен ответить на вопросы (по выбору тренера-преподавателя) *теоретической подготовки:*

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения;
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка), оптического рассказать, показать;
- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение рассказать, показать;
- основные элементы техники выполнения выстрела, рассказать, объяснить - «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, насколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок - оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
- внимание, его значение для стрелка, виды;

- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения), понимать;

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка, пагубное влияние вредных привычек: курения, алкоголя;

- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти:

-*инструкторскую практику:* выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять, знать, выполнять.

- *судейскую практику:* подготовка мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера, знать обязанности, выполнять.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
I, II, III функциональные группы, «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C»			
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 20
2.	И.П. – сидя или стоя. Метание теннисного мяча с дистанции 6м в цель (90х90 см) на стене, высота по центру 1,5 метра (5 попыток)	количество раз	не менее 2
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы или от груди	м	не менее 2,5
4.	И.П. – сидя или стоя. Разведение рук в стороны с гантелями 2 кг	количество раз	не менее 10
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин	количество раз	не менее 8
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи или пола	количество раз	не менее 5
7.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее 10
8.	И.П. – удержание пистолета в изготовке	мин	не менее 1
I, II, III функциональные группы, «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A»			
1.	И.П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки на груди	с	не менее 10

2.	И.П. – стоя, спиной прижаться к стене и выполнить статичное приседание до прямого угла в коленном суставе (либо<90 градусов в зависимости от поражения), удерживая данное положение	с	12,0
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин	количество раз	не менее 8
4.	И.П. – лежа на спине. Поочередное поднимание ног	с	не менее 30
5.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы или от груди (максимально)	количество раз	не менее 2
6.	И.П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг), вытянутыми вперед руками	с	не менее 25
7.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (70х70 см) на стене, высота по центру 1,5м (5 попыток)	количество раз	не менее 2
8.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа с подставки, не выходя за габарит «9» (мишень №8) на стрелковом электронном тренажере «СКАТТ»	с	не менее 10
9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 20

*при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, обучающийся должен ответить на вопросы (по выбору тренера-преподавателя) *теоретической подготовки:*

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения знать, выполнять;

- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, знать, рассказать;

- движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия, знать, рассказать;

- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;

- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение) рассказать, рассчитать, внести поправки;

- устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение) рассказать, показать;

- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить;

- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, насколько важно контролировать свои мысли и действия;

- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость уметь выполнять;

- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;

- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок - оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- свойства внимания: объем и распределение знать, выполнять;

- условия формирования двигательно-мышечных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствовать;

- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей), ее проявление в чертах характера, знать, выполнять;

- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление),

Знать:

- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия знать, выполнять;

- сердечно - сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, знать, выполнять;

- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора знать, применять;

- правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти:

- *иструкторскую практику*: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера-преподавателя; показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

- *судейскую практику:* подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи на линии мишеней, линии огня.

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
I, II, III функциональные группы, «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C»			
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 25
2.	И.П. – сидя или стоя. Метание теннисного мяча с дистанции 6м в цель (50х50 см) на стене, высота по центру 1,5 метра (5 попыток)	количество попаданий	не менее 2
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы или от груди (на максимальное расстояние)	м	не менее 3
4.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа	м	не менее 15
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин	количество раз	не менее 12
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи или пола	количество раз	не менее 10
7.	И.П. – удержание пистолета в изготовке	м	не менее 1,5
8.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы стоя	м	не менее 4
I, II, III функциональные группы, «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A»			
1.	И.П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки на груди	с	не менее 15
2.	И.П. – стоя, спиной прижаться к стене и выполнить статичное приседание до прямого угла в коленном суставе (либо<90 градусов в зависимости от поражения), удерживая данное положение	с	не менее 18
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин	количество раз	не менее 12
4.	И.П. – лежа на спине. Поочередное поднимание ног	с	не менее 40
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (50х50 см) на стене, высота по центру 1,5м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 2

6.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы или от груди (максимально)	количество раз	не менее 3
7.	И.П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1кг), вытянутыми вперед руками	с	не менее 30
8.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа с подставки, не выходя за габарит «9» (мишень №8) на стрелковом электронном тренажере «СКАТТ»	с	не менее 15
9.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы стоя с подставки, не выходя за габарит «9» (мишень №8) на стрелковом электронном тренажере «СКАТТ»	с	не менее 10
10	Кистевая динамометрия	кг	не менее 6

*при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, обучающийся должен ответить на вопросы (по выбору тренера-преподавателя) *теоретической подготовки:*

- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма, знать, выполнять;
- прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические знать, рассказать;
- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;
- окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия, знать, рассказать;
- расчет поправок, внесение их во время выполнения стрельб на совмещение серий, упражнений рассказать, рассчитать, внести;
- траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль знать, рассказать;
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения понимать, выполнять;
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» контролируя свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость выполнять выстрел;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела, координирование работ по удержанию системы «стрелок - оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);

- важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства твердо знать, применять;

- переключение и концентрация внимания знать, выполнять;

- темперамент - индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности, знать, выполнять;

- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- самоконтроль, необходимость ведения дневника знать, выполнять;

- побудительные мотивы и цели деятельности человека знать, понимать;

- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика), знать, применять;

- волевые качества человека, условия воспитания воли знать, выполнять;

- чувства или эмоции, саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния твердо знать, применять;

- совершенствование функций сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение)

- причины снижения работоспособности обучающегося, необходимость включения восстановительных мероприятий при организации учебно-тренировочного процесса, контролировать, применять;

- утомление и восстановительные мероприятия; самоконтроль, его цель и необходимость сделать свою строчку;

- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма;

- основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера, знать, выполнять;

- понятие об утомлении и мерах восстановления знать, контролировать;

- правила соревнований: обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, знать, выполнять;

А также пройти:

- *инструкторскую практику:* построить группу перед занятием, уметь провести первую часть разминки (ОФП); показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

- *судейскую практику:* подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать обязанности; работа в качестве контролера; выполнять обязанности помощника судьи линии мишеней, линии мишеней, линии огня, информатора.

4.3. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

на этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации обучающегося;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация обучающегося;
- углубленная физическая реабилитация.

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

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.

2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.

3. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.-196 стр.

4. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, В.А.Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-260стр.

5. Gardev G.V. & Gardew G.M. Пневматическое оружие. От спускового крючка до цели [Текст] / G.V. Gardev, G.M. Gardev / перевод И.Г. Рогожкин. - М.: ДОСААФ, 2004. - 180стр.

6. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.-320стр.

7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.

8. Разноцветные мишени [Текст]: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 135 стр.

9. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276 стр.

10. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А.Насонова. - М.: Дивизион, 2012.-200стр.

11. Антипов В.А., Евсеев С.П., Антипова Е.В. Первичная прфилактика наркомании и допинга в спорте на основе экспертных систем социальной адаптации юных спортсменов. //Адаптивная физическая культура. – 2011. №1

12. Бадрак К.А. Допинг в спорте – как проблема нравственности. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №1

13. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.

14. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

15. Вайпштейп Л.М. Стрелок и тренер – М.: изд. ДОСААФ, 1977.

16. Вайпштейп Л.М. основы стрелкового мастерства – М.: изд. ДОСААФ, 1960.

17. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.; изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.

18. Гросс Н.А. ФР детей с нарушениями функций ОДА. М-2000 «Советский спорт».

19. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М., изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.

20. Жарков К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.

21. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Изд. о РГПУ им. Герцена – 2000.

22. Исаков Э.В. Роль спорта в жизни человека с ограниченными возможностями. Х-М-2006.

23. Колякина Э.А., Москалева Л.В. Физическая реабилитация. Ростов – на Дону 1991.

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

25. Курдыбайло С.Ф. Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт».

26. Литош Н.Л. Психолого – педагогическая характеристика на детей с нарушениями в развитии. М-2002.

27. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП. Методические рекомендации. – Рига: комитет по ФКиС при Совете Министров Латв. ССР, 1984.

28. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1985.

29. Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте /Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

30. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры, под общей редакцией к.п.н, доцента, засл. Тренера Корха А.Я. – М.: ФиС, 1987.

31. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1977.

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

33. Интернет-ресурсы:

-http: //www.paralympic.org/powerlifting/rules-and-regulations/classification – официальный сайт Паралимпийского комитета РФ;

-http: //lib.sportedu.ru/press/ - официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».

-http: //www.shooting-russia.ru/ - официальный сайт Стрелкового Союза России.

-http: //www.minsport.gov.ru/ - официальный сайт министерства спорта РФ.

-http: //lib.sportedu.ru/press/ - официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».

- http: //rusada.ru - официальный сайт Российского антидопингового агентства «Русада»