

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ «Строитель»
Ткаченко С.В.
03 марта 2023 г.



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

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от
09.11.2022г. № 939, зарегистрировано в Минюсте РФ 05.12.2022 № 71371).

Срок реализации Программы:
-на этапе начальной подготовки-2-3 года
-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-2-5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничен

Составители:
Травников Тимофей Владимирович –
тренер по пулевой стрельбе;
Носенко Федор Александрович -
тренер по пулевой стрельбе;
Ряхин Александр Александрович -
тренер по пулевой стрельбе;
Ильюхина Надежда Сергеевна-
инструктор-методист

г. Северодвинск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1. Характеристика вида спорта..... | 5 |
| 1.2 Особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса..... | 5 |
| 1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки..... | 6 |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 8 |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе..... | 10 |
| 2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе..... | 11 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности..... | 12 |
| 2.4 Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба..... | 13 |
| 2.5. Режимы учебно-тренировочной работы..... | 13 |
| 2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... | 14 |
| 2.7 Психофизические состояния лиц проходящих спортивную подготовку..... | 15 |
| 2.8. Предельные учебно-тренировочные нагрузки..... | 16 |
| 2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности..... | 17 |
| 2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..... | 19 |
| 2.11 Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)..... | 25 |
| 2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки..... | 26 |
| 2.13. Объем индивидуальной спортивной подготовки..... | 27 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 27 |
| 3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований..... | 28 |
| 3.2. Планирование спортивных результатов..... | 34 |
| 3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля..... | 34 |
| 3.4. Программный материал для практических занятий..... | 38 |
| 3.5. Организация психологической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку..... | 50 |
| 3.6. План восстановительных мероприятий..... | 53 |
| 3.7 Планы антидопинговых мероприятий..... | 55 |
| 3.8 Планы инструкторской и судейской практики..... | 57 |
| 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 58 |
| 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность..... | 58 |
| 4.2 Нормативы общей физической подготовленности для зачисления, специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки..... | 59 |
| 4.3 Требования к результатам реализации Программы..... | 64 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 66 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Министерством спорта России от 19.01.2018 года № 35, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержд. приказом Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистр. Министерством юстиции РФ 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), Устава МАУ ДО «Спортивная школа «Строитель» (далее - Учреждение). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию интеллектуальных и творческих способностей, воспитанию нравственности, достижению спортивного мастерства, обеспечению личностного развития лиц проходящих спортивную подготовку.

Основной целью спортивной подготовки обучающихся является создание условий для совершенствования техники и тактики в виде спорта – пулевая стрельба. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- содействие всестороннему физическому развитию;
- совершенствование основ техники и тактики в пулевой стрельбе;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение соревновательного опыта.

Основная задача Учреждения – подготовка обучающихся высокой квалификации и перспективных обучающихся для сборных команд Архангельской области и России. Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны. Целесообразность подготовки обучающихся определена общей последовательностью учебно-тренировочного процесса, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в организации учебно-тренировочного процесса. В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы учебно-тренировочного занятия в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по пулевой стрельбе и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в МАУ ДО «Спортивная школа «Строитель».

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки,

минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовке, структур годичного цикла.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки лиц проходящих спортивную подготовку как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем был изучен и усвоен.

1.1. Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пуль. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в России определяется Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Пулевая стрельба является олимпийским видом спорта. Соревнования могут быть: личными, командными, лично-командными. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура, две литеры которой обозначают вид оружия, а цифры — порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Типы упражнений:

ВП – пневматическая винтовка

МВ – малокалиберная винтовка

ПП – пневматический пистолет

МП – малокалиберный пистолет

1.2 Особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная пулевая стрельба существенно отличается от атлетических и игровых видов спорта, но основные положения спортивной педагогики, рассматривающие закономерности обучения, тренировки и воспитания спортсмена, в полной мере распространяются и на пулевую стрельбу. При этом особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к организации и содержанию учебно-тренировочного процесса.

Эффективность работы Учреждения во многом зависит от дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Программа разрабатывается исходя из следующих принципов:

- разработка программы на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной

подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных лиц проходящих спортивную подготовку. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном учебно-тренировочном объеме возрастает из года в год.

- преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в пулевой стрельбе определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических и психологических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

При разработке программы групп начальной подготовки учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

На учебно-тренировочном этапе программа предусматривает планомерное повышение уровня подготовленности обучающегося, требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В пулевой стрельбе выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 4-5 году учебно-тренировочного этапа. Учитывая значимость стрелковой подготовки, допускается варьирование продолжительности микро - и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических учебно-тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на учебно-тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Всестороннее развитие физических качеств обучающихся, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения учебно-тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм. В МАУ ДО «СШ «Строитель» стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) винтовок и пистолетов пульей, подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки.

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по пулевой стрельбе;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у лиц проходящих спортивную подготовку, выраженных в спортивной предрасположенности к учебно-тренировочным занятиям по пулевой стрельбе и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их

высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них лиц проходящих спортивную подготовку в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированного учебно-тренировочного занятия, позволяющего сравнивать и повышать уровень подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в пулевой стрельбе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающегося на многие годы;
- возраст обучающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики учебно-тренировочных занятий;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по пулевой стрельбе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 1).

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица № 1

| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|---|---|-------------|--|
| | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До года |
| | | | Свыше года |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до трех лет) |
| | | | Углубленной спортивной специализации (свыше трех лет) |
| | Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) |

Процесс многолетней подготовки лиц проходящих спортивную подготовку условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных учебно-тренировочных занятий спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних учебно-тренировочных занятий обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных занятий, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых

обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности обучающегося и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным учебно-тренировочным занятиям.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Для достижения основной цели подготовки лиц проходящих спортивную подготовку на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

- б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по пулевой стрельбе;

- в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному».

В группах спортивного совершенствования основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-го года, обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс по пулевой стрельбе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения учебно-тренировочных занятий *в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе на этапе совершенствования спортивного мастерства* кроме основного тренера-преподавателя привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. На этапе совершенствования спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе утверждается после согласования с тренерами-преподавателями в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки лиц проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по пулевой стрельбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Допускается досрочный перевод одаренных и талантливых обучающихся через этап на основании решения тренера - преподавателя с учетом стажа занятий обучающегося, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача (медицинской комиссии физкультурного диспансера).

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у лиц проходящих спортивную подготовку уровня общей и специальной физической подготовки.

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

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

Этап начальной подготовки (с 9 лет) - на него зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – пулевой стрельбы, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – на него зачисляются подростки не моложе 11 лет, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие 3 спортивный разряд.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – группы этапа комплектуются из числа обучающихся не моложе 13 лет и старше, прошедших спортивную подготовку не менее 3-х лет на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие контрольно-переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта.

Зачисление обучающихся на очередной год производится решением тренеров-преподавателей при положительной динамике прироста спортивных показателей, тестировании по общей и специальной физической подготовке и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Обучающиеся, выполнившие спортивные разряды и нормативные требования, могут быть переведены досрочно в виде исключения решением тренерско-преподавательского совета в группу, соответствующую выполненному спортивному разряду.

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

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №2

Таблица № 2

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 9 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2 |

Примечание: при проведении учебно-тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучающихся не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

Таблица № 3

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Общая физическая подготовка (%) | 35 - 40 | 30 - 35 | 16 - 24 | 14 - 18 | 12 - 15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 20 - 30 | 20 - 30 | 30 - 36 | 23 - 30 | 15 - 20 |
| Спортивные соревнования (%) | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 8 - 12 | 8 - 14 |
| Техническая подготовка (%) | 12 - 15 | 25 - 35 | 35 - 45 | 40 - 48 | 45 - 50 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 15 - 20 | 15 - 20 | 3 - 5 | 4 - 6 | 4 - 7 |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 3 - 5 | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

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

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил.

2.4 Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба.

Таблица № 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 2 | 4 | 5 |
| Основные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

2.5. Режимы учебно-тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта пулевая стрельба определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) 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.

2. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба в Учреждении определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом. Количество установленных в отделении учебно-тренировочных групп является минимальным.

3. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта пулевая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4. 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.

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

6. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку.

7. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2-го года обучения, дополнительные 6-ть недель могут быть использованы обучающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере, или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером-преподавателем на летний период. Обучающиеся учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения и спортивного совершенствования в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на учебно-тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

8. На период оздоровительно - спортивного лагеря наполняемость учебно-тренировочных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

9. Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

10. Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба* постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Начало года в МАУ ДО «СШ «Строитель» начинается с 01 января. Учреждение организует работу в течение всего календарного года, в том числе выходные, праздничные дни и каникулярное время. В период каникул группы могут работать по специальному расписанию, утвержденному директором, в летнее время по индивидуальным планам обучающихся, в оздоровительных лагерях. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленного тренером-преподавателем и утвержденного приказом директора МАУ ДО «СШ «Строитель». Основной формой учебно-тренировочного процесса является занятие – 1 час (60 минут).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Количество тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной работы по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице № 6.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по пулевой стрельбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся МАУ ДО «СШ «Строитель» должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Возрастные требования.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

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

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-преподавательского совета при персональном разрешении врача.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе спортивного совершенствования, не ограничивается.

Психофизические требования.

К лицам проходящим спортивную подготовку по пулевой стрельбе, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность стрелка положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою обучающегося на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

2.7 Психофизические состояния лиц проходящих спортивную подготовку.

Состояния, возникающие у лиц проходящих спортивную подготовку, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

| Спортивная деятельность | Состояние |
|-------------------------|---|
| В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером-преподавателем командой.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

2.8. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.

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

Одной из основных проблем методики многолетней подготовки в пулевой стрельбе от юного возраста до взрослых обучающихся является преобладание 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 истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

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-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных 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 преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по пулевой стрельбе на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

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

2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в пулевой стрельбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки лиц проходящих спортивную подготовку (таблица № 4).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по пулевой стрельбе;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по пулевой стрельбе;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица проходящие спортивную подготовку направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лицам проходящим

спортивную подготовку организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 7).

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 7

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) | | | Оптимальное число участников учебно-тренировочных мероприятий |
|---|---|--|---|---------------------------|---|
| | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | - | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - | |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|----|---|---|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | До 10 суток | - | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | до 3 суток, но не более 2 раз в год | - | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | - | - | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток | - | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждением 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 № 8.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 8

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Баллон сжатого воздуха (на одну стрелковую галерею) | штук | 1 |
| 2. | Вертикальный велотренажер (на спортивное сооружение) | штук | 2 |
| 3. | Весы до 10 кг (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 4. | Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 5. | Гантели (от 2,5 кг до 15 кг) (на спортивное сооружение) | комплект | 1 |
| 6. | Гири для определения величины натяжения спуска (на спортивное сооружение) | комплект | 1 |
| 7. | Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 8. | Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 9. | Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 10. | Коврик гимнастический (на спортивное сооружение) | штук | 20 |
| 11. | Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 12. | Олимпийские обрезиненные диски (от 1,25 кг до 20 кг) (на спортивное сооружение) | комплект | 1 |
| 13. | Парта для бицепса (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 14. | Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск (на спортивное сооружение) | штук | 20 |
| 15. | Подставка для фиксированных гантелей (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 16. | Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер) (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 17. | Секундомер (на спортивное сооружение) | штук | 1 |

| | | | |
|--|---|------|---|
| 18. | Скамья для пресса (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 19. | Скамья олимпийская (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 20. | Скамья универсальная (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 21. | Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части) (на одну стрелковую галерею) | штук | 1 |
| 22. | Стабилоплатформа (на спортивное сооружение) | штук | 2 |
| 23. | Станок для отстрела оружия и патронов (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 24. | Тренажер «Гиперэкстензия» (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 25. | Тренажер «Горизонтальное сведение» (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 26. | Тренажер «Отводящие ног» (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 27. | Тренажер «Приводящие ног» (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 28. | Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя» (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 29. | Тренажер «Эллиптический» (на спортивное сооружение) | штук | 2 |
| 30. | Тренажер для жима ногами (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| 31. | Шведская стенка (на спортивное сооружение) | штук | 2 |
| 32. | Штангенциркуль (на спортивное сооружение) | штук | 1 |
| Для тира 10 м для стрельбы из пневматического оружия | | | |
| 33. | Столик стрелковый | штук | 1 |
| 34. | Табуретка (стул) для стрелка | штук | 1 |
| 35. | Труба зрительная | штук | 1 |
| 36. | Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия) | штук | 1 |
| 37. | Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета (на одно стрелковое место) | штук | 1 |
| 38. | Пенал для контроля размеров пистолетов | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень» | | | |
| 39. | Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка (на одно стрелковое место) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП» | | | |
| 40. | Стрелковый мат (коврик) для стрельбы из положения лежа (2000x800x2 мм) | штук | 1 |

| | | | |
|--|--|------|---|
| 41. | Столик стрелковый | штук | 1 |
| 42. | Табуретка (стул) для стрелка | штук | 1 |
| 43. | Ширма, разделяющая стрелковые места | штук | 1 |
| 44. | Труба зрительная | штук | 1 |
| 45. | Пенал для контроля размеров пистолетов | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП». | | | |
| 46. | Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа (2000x800x2 мм) | штук | 1 |
| 47. | Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм) | штук | 1 |
| 48. | Столик стрелковый | штук | 1 |
| 49. | Табуретка (стул) для стрелка | штук | 1 |
| 50. | Труба зрительная | штук | 1 |
| 51. | Тумба (подставка) для зрительной трубы | штук | 1 |
| 52. | Флажок для открытого тира | штук | 2 |
| 53. | Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия) | штук | 1 |
| 54. | Пенал для контроля размеров пистолетов | штук | 1 |

Таблица № 9

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|--------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------|--|-------------------|--------------------------------|-------------------|
| № п/п | наименование | единица измерения | расчёт. единица | этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специал.) | | этап соверш. спорт. мастерства | |
| | | | | количество | срок экспл. (лет) | количество. | срок экспл. (лет) | количество. | срок экспл. (лет) |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|------|------------------|-------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| 1. | Футляр для перевозки оружия | штук | на обучающег ося | 0,5 | 6 лет | 1 | 6 лет | 1 | 4 лет |
| 2. | Футляр для перевозки патронов | штук | на обучающег ося | 0,5 | 6 лет | 1 | 6 лет | 1 | 4 лет |
| 3. | Стрелковый электронный тренажер | штук | на обучающег ося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет | 1 | 5 лет |
| 4. | Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера | штук | на обучающег ося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет | 0,25 | 5 лет |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру: «ВП», «ПП» | | | | | | | | | |
| 5. | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающег ося | 1 | 120 000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов | 2 | 80 000 выстрелов |
| 6. | Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающег ося | 1 | 120000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов | 2 | 80 000 выстрелов |
| 7. | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающег ося | 8000 | - | 24 000 | - | 32 000 | - |
| 8. | Мишени | штук | на обучающег ося | 1600 | - | 4 800 | - | 6 400 | - |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП» | | | | | | | | | |
| 9. | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6мм) | штук | на обучающег ося | 1 | 440 000 | 1 | 280 000 | 3 | 160 000 |
| 10. | Патроны (калибр 5,6мм) | штук | на обучающег ося | 12000 | - | 36000 | - | 48000 | - |
| 11. | Мишени | штук | на обучающег ося | 1200 | - | 3600 | - | 4800 | - |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ» | | | | | | | | | |
| 12. | Спортивная малокалиберная винтовка | штук | на обучающег ося | 1 | 440 000 выстрелов | 1 | 280 000 выстрелов | 1,5 | 160 000 выстрелов |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|------------------------|------|---|-------|---|-------|---|
| | ная винтовка (калибр 5,6мм) | | | | | | | | |
| 13. | Патроны (калибр 5,6мм) | штук | на обучающег ося | 8000 | - | 24000 | - | 32000 | - |
| 14. | Мишени | штук | на обучающег ося | 800 | - | 2 400 | - | 3 200 | - |

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 10

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-----------------|-----------------------------|------------------|--|------------------|--------------------------------|------------------|
| № п/п | наименование | единица измерения | расчёт. единица | этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специал.) | | этап соверш. спорт. мастерства | |
| | | | | количество | срок экпл. (лет) | количество. | срок экпл. (лет) | количество. | срок экпл. (лет) |
| 15. | Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17. | Куртка стрелковая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Наушники-антифоны | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 19. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 20. | Перчатки стрелковые (винтовочные) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 21. | Ремень стрелковый | штук | на обучающегося | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 |
| 22. | Термобелье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|------|-----------------|------|---|---|---|---|---|
| 23. | Козырек | штук | на обучающегося | 0,5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Штатив | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 |
| 25. | Тренировочный костюм | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 26. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 27. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 28. | Кроссовки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 29. | Пульсометр | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 30. | Секундомер | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 |

2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных и многолетних циклов

Планирование годичного цикла подготовки в МАУ ДО «СШ «Строитель» определяется:

- задачами поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становлением спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (общеподготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально-подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;
- соревновательные;
- ударные.

Мезоцикл – это структура средних циклов учебно-тренировочного занятия, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл учебно-тренировочного занятия содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

Макроцикл – это большой учебно-тренировочный цикл типа полугодичного, годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам спортивной подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный 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 учебно-тренировочных 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.

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны лицам проходящим спортивную подготовку. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм обучающегося к новому циклу.

2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития лиц проходящих спортивную подготовку;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства лиц проходящих спортивную подготовку.

2.13. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности лиц проходящих спортивную подготовку, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно-тренировочное занятие тем и индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты лиц проходящих спортивную подготовку.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- участие в летнем оздоровительном лагере;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в основном на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий

стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется, оценивается. После опроса обучающиеся должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб: мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять.

В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом учебно-тренировочном занятии каждого нового года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Обучающиеся вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Общие требования безопасности.

- Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.
- Ответственность за порядок в тире, за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.
- К учебно-тренировочным занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр.

В тире категорически запрещается:

- проводить стрельбы из неисправного оружия;
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
- выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;
- находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
- оставлять на линии огня заряженное оружие.

- Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.

- Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».
- Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.
- Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

Стрелок обязан:

- держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;
- держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;

- по команде «Стоп, разряди!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.

- Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

- Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.
- Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
- При слабом зрении надеть очки.
- Положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

- Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя
- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
- Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранный, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- Получать патроны только на линии огня.
- Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.
- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий.

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

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетних учебно-тренировочных занятий чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Выбор индивидуальной учебно-тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности обучающегося. При выборе каждой очередной учебно-тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной учебно-тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная учебно-тренировочная программа за год - это подготовка к освоению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучающийся как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Учебно-тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной учебно-тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных учебно-тренировочных занятий, медицинских осмотров.

Тренеры-преподаватели обязаны вести определенную теоретическую работу с лицами проходящими спортивную подготовку, чтобы они знали структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знали многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знали пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремились к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание обучающимся своего индивидуального плана годовой учебной тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности учебно-тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

Соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в *примерном учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели.*

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 1-го года обучения.

Таблица 11

| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГО часов за год |
|-----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--------------------|
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 71 |
| Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 34 |
| Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановит мероприятия, тестирования и контроль | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 4 |
| Итого часов за месяц | 19 | 19 | 20 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 234 |

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 2-го года обучения.

Таблица 12

| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГО часов за год |
|---|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--------------------|
| Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 113 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 92 |
| Техническая подготовка | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 90 |
| Спортивные соревнования | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 7 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановит мероприятия, тестирования и контроль | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 5 |
| Итого часов за месяц | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Примерный план-график распределения учебных часов в группах на учебно-тренировочном этапе до 3 лет

Таблица 13

| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГО часов за год |
|---|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--------------------|
| Общая физическая подготовка | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 127 |
| Специальная физическая подготовка | 16 | 15 | 16 | 17 | 16 | 15 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 16 | 194 |
| Техническая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 237 |
| Спортивные соревнования | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 18 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | | | 2 | 2 | | 3 | | 2 | 3 | 3 | 18 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | | 2 | 12 |
| Итого часов за месяц | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 53 | 52 | 53 | 52 | 53 | 50 | 52 | 624 |

Примерный план-график распределения учебных часов в группах на учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет

Таблица 14

| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГО часов за год |
|-----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--------------------|
| Общая физическая подготовка | 10 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 106 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 169 |
| Техническая подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 313 |
| Спортивные | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 69 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| соревнования | | | | | | | | | | | | | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 22 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 35 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| Итого часов за месяц | 60 | 61 | 62 | 61 | 59 | 61 | 61 | 62 | 61 | 60 | 60 | 60 | 728 |

Примерный план-график распределения учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 15

| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГО часов за год |
|--|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--------------------|
| Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 135 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 160 |
| Спортивные соревнования | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 90 |
| Техническая подготовка | 39 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 39 | 40 | 478 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 58 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 61 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 58 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| и контроль | | | | | | | | | | | | | |
| Итого часов за месяц | 86 | 87 | 88 | 87 | 85 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 85 | 87 | 1040 |

3.2. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед лицами проходящими спортивную подготовку и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта пулевая стрельба;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;
- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если обучающийся проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Лица проходящие спортивную подготовку представляют из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности лиц проходящих спортивную подготовку, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта,

которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов учебно-тренировочного занятия для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные учебно-тренировочные занятия, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающихся.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль лиц проходящих спортивную подготовку.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование лиц проходящих спортивную подготовку до и после учебно-тренировочных занятий.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития обучающегося, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования обучающегося не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося, занимающегося пулевой стрельбой на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике обучающегося – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности обучающегося через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности обучающегося к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности обучающегося в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности обучающегося, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающихся.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности обучающегося по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью лиц проходящих спортивную подготовку к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки обучающихся позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на обучающегося в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием лиц проходящих спортивную подготовку.

| Вид | Задачи |
|----------------|---|
| 1. Углубленное | Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений, составление рекомендаций по профилактике и лечению Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса |
| 2. Этапное | Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа |
| 3. Текущее | Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов учебно-тренировочного занятия Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий. |

3.4. Программный материал для практических занятий

Стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы.

Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать из каких видов оружия выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам обучающиеся получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у обучающихся этого уровня.

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Группы этапа начальной подготовки 1-й год

| Теоретические занятия | |
|-----------------------|--|
| 1. | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека |
| 2. | Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских 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 МЦМ (группы пистолетчиков) |
| 9. | Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням |
| 10. | Прицельные приспособления, виды, устройство |
| 11. | Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение» |
| 12. | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями |
| 13. | Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство |
| 14. | Осечки, причины, устранение |
| 15. | Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание |
| 16. | 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») |
| 17. | Работа без патрона: ее суть, цель, значение |
| 18. | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения |
| 19. | Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления |
| 20. | Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие |
| 21. | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя |
| 22. | 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 |
| 23. | Зачеты по теории |
| 24. | Подведение итогов учебно-тренировочных занятий 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: - подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; - подготовка 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 подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы) |
| 12. | Освоение подготовки 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 |

Группы этапа начальной подготовки 2-й год

| 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: подготовка, 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: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора |
| 20. | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3*20, МВ-20, ВП-40, ВП-20 (винтовка), ПП-20, ПП-40, МП-30 (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 изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; - освоение изготовления 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 «совмещение» |
| 9. | Расчет и внесение поправок между сериями |
| 10. | Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 11. | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия |
| 12. | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней |

Учебно-тренировочный этап 1-го года 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: подготовка, 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 (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора |
| 17. | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3*40, ВП-40, ВП-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, МП-60, МПП-60. |
| 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; (периодически) - 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-преподавателя; показ изготовок 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 2-го года обучения

| | |
|-----------------------|--|
| Теоретические занятия | |
| 1. | Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций. |
| 2. | Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня. |
| 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: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера |
| 18. | Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3*40, ВП-40, ВП-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, МП-60, МПП-6 0(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. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа» |
| 4. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена» |
| 5. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к |
| 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; (периодически) - по белому листу и мишени |
| 12. | Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 13. | Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; -выполнение упражнений по условиям соревнований; -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 изготовления 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 |

Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

| 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 «совмещении», правила внесения поправок |
| 7. | Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения |
| 8. | Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, 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: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера |
| 19. | Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 20. | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3*40, МВ-60, ВП-40, ВП-60 (винтовка); 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 (самостоятельно) |
| 2. | Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности |
| 3. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа» |
| 4. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена» |
| 5. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической |
| 6. | 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 изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение 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 |
|--|---------------------------------------|

Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения

| Теоретические занятия | |
|-----------------------|--|
| 1. | Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту |
| 2. | Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх |
| 3. | Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах |
| 4. | Окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия |
| 5. | Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах) |
| 6. | Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение) |
| 7. | Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления) |
| 8. | Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния); - приемы управления саморегуляцией; - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; - ознакомление с комплексным методом саморегуляции |
| 9. | Углубление знаний по вопросам: - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - показатели общего состояния обучающегося; - анализ результатов самоконтроля, выводы; - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку |
| 10. | Темперамент - индивидуальные особенности личности, характер |
| 11. | Причины, влияющие на временное снижение работоспособности обучающегося |
| 12. | Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса |
| 13. | Самостоятельное планирование личных учебно-тренировочных занятий |
| 14. | Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом |
| 15. | Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном |
| 16. | Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 17. | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3*40, ВП-40, ВП-60 (винтовка), обязанности судьи - стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора |
| 18. | Зачеты по теории |
| 19. | Подведение итогов учебно-тренировочных занятий в учебном году, 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, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки |
| 2. | Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности |
| 3. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа» |
| 4. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена» |
| 5. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической |
| 6. | Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак» |
| 7. | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния) |
| 8. | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
| 9. | Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) |
| 10. | Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска |
| 11. | Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском |
| 12. | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале |
| 13. | Практические стрельбы: -на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) -по белому листу и мишени |
| 14. | Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях |
| 15. | Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно) |
| 16. | Овладение навыками устранения неполадок в оружии |
| 17. | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире |
| 18. | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| Теоретические занятия | |
|-----------------------|--|
| 1. | Усвоение сведений об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи |
| 2. | Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание; дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, |

| | |
|-----|--|
| | координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей; |
| 3. | Периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма. |
| 4. | Усвоение сведений о прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль; об окклюзии - поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия; |
| 5. | Углубление знаний о важнейшем свойстве внимания - распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании. |
| 6. | Углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния обучающегося; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы - предложения, советы с тренером-преподавателем; усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях. |
| 7. | Углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления; центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; |
| 8. | Усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера. |
| 9. | Проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и самостоятельно в присутствии тренера-преподавателя, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера-преподавателя; оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале года. |
| 10. | Участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР. |
| | Практические занятия |
| 1. | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; |

| | |
|-----|--|
| | ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки |
| 2. | Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Ромберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. |
| 3. | Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы |
| 4. | Умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости); |
| 5. | <i>Специальные упражнения на выработку координированности:</i> Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания. |
| 6. | Увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы обучающимися, подготовленными на уровне КМС, КМС подтверждение (первый год). |
| 7. | Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания |
| 8. | Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания |
| 9. | То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков); то же с утяжеленным оружием; то же с измененной балансировкой, имитация выстрела |
| 10. | Формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); -развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»; -овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»; |

3.5. Организация психологической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности - стрелок осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности - планируемое тренером-преподавателем постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у обучающихся мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности обучающегося;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение лиц проходящих спортивную подготовку приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием обучающихся на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающихся, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки обучающегося. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые *средства* психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека

определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающегося мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у лиц проходящих спортивную подготовку уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру-преподавателю и обучающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить обучающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

| № п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
|-------|---|--|
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| | | Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия. |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума |
| | | Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. |
| | | Развитие творческого мышления. |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания |
| | | Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения |
| | | Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

3.6. План восстановительных мероприятий

Учебно-тренировочное занятие и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных стрелков. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства восстановления:

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

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

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
 - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
 - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение;
 - аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность обучающихся в полноценном белке, витаминах, минеральных

веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных учебно-тренировочных занятий и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

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

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности лиц проходящих спортивную подготовку, но систематически и грамотно их применять.

3.7 Планы антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессионалами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает обучающихся к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у лиц проходящих спортивную подготовку.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у обучающихся стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью обучающихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера-преподавателя – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера-преподавателя к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями обучающихся и тренерско-преподавательского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на обучающегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у лиц проходящих спортивную подготовку и их тренеров-преподавателей построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерско-преподавательского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников обучающихся к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренера-преподавателя и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди лиц проходящих спортивную подготовку. Второе – это работа с администрацией школ и тренерско-преподавательским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у обучающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у обучающихся:

-представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для лиц проходящих спортивную подготовку, общества и спорта высших достижений.

-представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.

-четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.

-устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Таблица 20

| № | Мероприятия | Срок | Исполнители |
|---|---|----------------|--|
| 1 | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» | В течение года | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели |
| 2 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов | В течение года | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели |
| 3 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - Запрещенный список | В течение года | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели |

3.8 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МАУ ДО «СШ «Строитель» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 10-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей

помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий пулевой стрельбой обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного, сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;

в группах спортивного совершенствования:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «*Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры-преподаватели обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования*». Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации.

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

Обучающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

План судейской подготовки обучающихся:

В группах начального обучения:

- шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

В учебно-тренировочных группах:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

В группах спортивного совершенствования:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать обязанности; работа в качестве контролера; подготовка рабочего места судьи КОР, судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе, выполнение обязанностей помощника судьи на линии мишеней, линии огня, контролера, секретаря.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
пулевая стрельба.

Таблица 21

| Физические качества и телосложения | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние,

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

4.2 Нормативы общей физической подготовленности для зачисления, специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и зачисления в группы на этап начальной подготовки обучающиеся сдают комплекс нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 21

| № п/п | Упражнения | Единица измерен | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|-------|------------|-----------------|---------------------------|------------------------------|
|-------|------------|-----------------|---------------------------|------------------------------|

| | | ия | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
|---|---|----------------|----------|---------|----------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 27 | 24 | 32 | 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | не менее | |
| | | | 14,7 | 11,8 | 16,5 | 14,5 |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | | 22 | |

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, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок - оружие», прицеливанию и 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-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя;
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

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.

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

Таблица 22

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы лежа | мин, с | не менее | |
| | | | 10,0 | 7,0 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы стоя | мин, с | не менее | |
| | | | 5,0 | 3,0 |
| 2.3. | Удержание пистолета в позе изготвки | мин, с | не менее | |
| | | | 1,00 | 0,30 |
| 2.4. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 2.5. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | | |

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:

- *инструкторскую практику*: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера-преподавателя; показать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;
- *судейскую практику*: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи на линии мишеней, линии огня.

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

Таблица 23

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | Девушки |
| | | | | |

| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
|---|--|----------------|-----------------|
| 1.1. | Бег 2000 м | мин, с | не более |
| | | | 8.10 10.00 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| | | | 36 15 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| | | | 49 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа | мин, с | не менее |
| | | | 12,0 9,0 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя | мин, с | не менее |
| | | | 8,0 6,0 |
| 2.3. | Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы с колена | мин, с | не менее |
| | | | 10,0 7,0 |
| 2.4. | Удержание пистолета в позе изготровки | мин, с | не менее |
| | | | 1,30 1,00 |
| 2.5. | Удержание пистолета в позе изготровки в течение 30 с, отдых не более 1 мин | количество раз | не менее |
| | | | 10 |
| 2.6. | Кистевая динамометрия | кг | не менее |
| | | | 24 22 |
| 2.7. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее |
| | | | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

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: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), упражнения: МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), 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 изготровки 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

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

2. На учебно-тренировочном этапе

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фристайл;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. 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.

