

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Арктика»

«ПРИНЯТА»

Решением тренерско-педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Арктика»
от 28 апреля 2023г. Протокол № 1



«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
МБУ ДО «СШ «Арктика»
от 28 апреля 2023 г. № 59

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

разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА», утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «09» ноября 2022 года № 939

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается
этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

г. Воркута

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1. Название программы.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	7
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	11
2.2. Объем программы.....	13
2.3. Виды (формы) обучения по программе.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	20
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	22
2.6. План антидопинговых мероприятий.....	27
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	31
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	36
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	38
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	38
3.2. Оценка результатов освоения программы.....	40
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	41
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	47
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	47
4.2. Учебно-тематический план	82
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	82
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	84
6.1. Материально-технические условия.....	84
6.2. Кадровые условия.....	91
6.3. Информационно-методические условия.....	92
Приложения.....	96

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШ «Арктика» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования и на этапе высшего мастерства.

Актуальность программы заключается во – первых, выполнением социального заказа родителей и детей, во – вторых, тем, что она одна из эффективных форм повышения двигательной активности, музыкальности и выразительности движений.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «пулевая стрельба», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения пулевой стрельбы МБУ ДО «СШ «Арктика», современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке обучающихся, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утв. приказом Минспорта от 09.11.2022 №939), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утв. приказом Минспорта от 07.12.2022 №1159), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 939 (далее – ФССП).

Спортивные дисциплины вида спорта «пулевая стрельба» определяются Учреждением, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	0440011811Я
2	ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	0440021811Н
3	ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	0440031611Я
4	ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	0440041611Я
5	ВП-40+40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, пара смешанная	0440051611Я
6	ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	0440061811Я
7	ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	0440371811Я
8	ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	0440381811Н
9	ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	0440391611Я
10	ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	0440401611Я
11	ПП-40+40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, пара смешанная	0440411611Я
12	ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	0440421811Я
13	ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	0440431811Я

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России 07.12.2022 № 1159, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта 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;

- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым Учреждением на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО «Воркута» на текущий год. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется, как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся;
- **педагогическое сопровождение** Программы, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки;
- **процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки обучающихся;
- **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.

Построение многолетней подготовки обучающихся содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающихся;
- возраст обучающихся на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики учебных тренировок;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пулевой стрельбой; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Воркуты, Республики Коми, России по пулевой стрельбе.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- **Этап начальной подготовки:**
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий видом спорта.
- **Учебно-тренировочный этап:**
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- определение спортивной специализации.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства:**
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;

- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
- сохранение здоровья обучающихся.
- **Этап высшего спортивного мастерства:**
- достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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) винтовок и пистолетов. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят "Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Мужчины", "Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Мужчины", "Пневматическая винтовка, 10м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Смешанные команды". В программе по стрельбе из пистолета олимпийскую программу входят "Малокалиберный стандартный пистолет. 25м. Женщины", "Скорострельный малокалиберный пистолет, 25м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Женщины", "Пневматический пистолет, 10м. Смешанные команды".

Данный период подготовки стрелков предъявляет специфические требования к спортсменам, связанный с повышенной степенью психологической напряженности, наличием самообладания в момент выполнения выстрела.

Физические качества необходимые стрелку: координация (устойчивость), статическая выносливость; высокие требования к моральным качествам, эмоциональная устойчивость, настойчивость, решительность, выдержка.

Особенности спортивной пулевой стрельбы:

- Стереотипность действий.

По мере совершенствования навыков стрелка содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия.

Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые могут закрепиться многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

- Статический характер мышечной деятельности.

После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер-преподаватель может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, сильно вредя его популярности.

- Ограниченные требования к развитию атлетических качеств.

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

- Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

- Невозможность компенсации одних качеств другими.

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел

оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

- Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена.

Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

-строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;

-постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

-увеличения общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

-тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

-строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» и совершенствовании во всех видах подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Для зачисления в группу обучающиеся должны иметь спортивный разряд КМС, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся должны иметь спортивное звание Мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отображена в Таблице № 2.

Таблица № 2

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

<u>Этапы спортивной подготовки</u>	<u>Продолжительность этапов (в годах)</u>	<u>Возраст для зачисления (лет)</u>	<u>Количество лиц (человек)</u>
<u>Этап начальной подготовки</u>	2	9	8
<u>Учебно-тренировочный этап</u>	5	11	6
<u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u>	не устанавливается	13	2
<u>Этап высшего спортивного мастерства</u>	не устанавливается	14	1

2.2. Объем программы

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

<u>Этапный норматив</u>	Этапы и годы спортивной подготовки					
	<u>Этап начальной подготовки</u>		<u>Учебно-тренировочный этап</u>		<u>Этап совершенствования</u>	<u>Этап высшего спортивного мастерства</u>
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	<u>спортивного мастерства</u>	
<u>Количество часов в неделю</u>	6	8	12	16	20-24	28
<u>Общее количество часов в год</u>	234	312	624	832	1040-1248	1456

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

2.3. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная

(синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно - тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
11.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
11.2	Учебно-тренировочные по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
11.3	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
11.4	Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
22.1	Учебно-тренировочные по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
22.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
22.3	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
22.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

22.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди обучающихся в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий год, сформированного на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО «Воркута» на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Условия участия в спортивных соревнованиях определяются правилами вида спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации и положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанными и утвержденными организаторами данных мероприятий.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку в пределах целевой субсидии, выделяемой Учреждению Учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий год и обеспечен:

- проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Исходя из видов соревнований, различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований 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 показать наивысший результат, 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.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

**Объем соревновательной деятельности
по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	4	4	4
Отборочные	-	-	2	4	5	2
Основные	-	2	2	2	2	3

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

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны, как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Например, на первых этапах спортивной подготовки 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.

Работа по индивидуальным планам.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики Коми, которые направлены на повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закалывания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в **приложении №1**.

• **Режимы учебно-тренировочной работы**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Таблица №6

РЕЖИМ						
учебно-тренировочной работы по программе спортивной подготовки "ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА"						
Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество лиц (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Количество часов в неделю	Требования для перевода спортсменов на следующий этап подготовки
НП	НП –1 г.о.	9 - 10 лет	8	30	6	- по ОФП и СФП
	НП - 2 г.о.	10 - 11 лет	8	30	8	- по спортивной подготовке, (3 сп.р.) ; - по ОФП и СФП
УТ	ТЭ - 1 г.о.	11 - 12 лет	6	20	12	- по спортивной подготовке, (3 сп.р. – 2 сп.р.) ; - по ОФП и СФП
	ТЭ - 2 г.о.	12 - 13 лет	6	20	12	- по спортивной подготовке (2 сп. разряд) ; - по ОФП и СФП
	ТЭ - 3 г.о.	13 - 14 лет	6	20	12	- по спортивной подготовке (2 сп. – 1 сп. разряд) ; - по ОФП и СФП.

	ТЭ - 4 г.о.	14 - 15 лет	6	20	16	- по спортивной подготовке (1 сп. разряд); - по ОФП и СФП
	ТЭ – 5 г.о.	15 – 16 лет	6	20	16	- по спортивной подготовке (КМС); - по ОФП и СФП
ССМ	До года	13 и старше	2	16	20	- по спортивной подготовке (КМС); - по ОФП и СФП
	Свыше года	14 и старше	2	14	24	- по спортивной подготовке (КМС – МС); - по ОФП и СФП
ВСМ	Весь период	14 и старше	1	8	28	- по спортивной подготовке (МС); - по ОФП и СФП

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

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

- 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.

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

- Годовой объём работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 42 недели учебно-тренировочных занятий в условиях Учреждения, спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов и дополнительно 10 недель работы в форме самостоятельных занятий обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план отделения пулевой стрельбы представлен в **приложении №2** к программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице № 7.

Таблица № 7

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
Теоретическая тактическая, психологическая подготовка (%)	15-20	15-20	3-15	4-6	4-7	5-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	- 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	6-8

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляется план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного обучающегося во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством

контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения пулевой стрельбы;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям пулевой стрельбы.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы.

Гражданско-патриотическое воспитание.

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков

и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.
- Критерии оценки:
- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, республиканских спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики, критерии оценки;
- Спортивные нормативы; показатели на спортивных соревнованиях;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными обучающимися норм и правил поведения, предусмотряемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных обучающихся начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.
- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро - и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Республики Коми и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

2.6. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «пулевая стрельба»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций

(выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в первую очередь в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

На этапе начальной подготовки:

- беседы «Умей бороться честно»;
- показ видеороликов и спортивных фильмов;
- встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.
- На учебно-тренировочном этапе:
 - профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов;
 - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
 - проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов;
 - лекции врачей спортивной медицины.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:
 - общие основы фармакологического обеспечения в спорте;
 - основы управления работоспособностью обучающегося;
 - характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
 - обеспечение подготовки обучающегося к соревнованиям.
- профилактика применения допинга среди обучающихся включает:
 - характеристика допинговых средств и методов;
 - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;

- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;
- антидопинговая политика и ее реализация;
- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для обучающихся.

Проведение теоретических занятий для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не реже 2 раз в год.

Таблица №8

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

				неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	• Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	• Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	• Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	• Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	• Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинговой культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> Онлайн обучение на сайте РУСАДА 		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	<ul style="list-style-type: none"> Семинар 	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика

- Программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

- Одной из задач на протяжении многолетней подготовки обучающегося является формирование спортсмена, как помощника тренера-преподавателя, инструкторов, участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

- На этапе начальной подготовки (свыше года) обучающиеся должны изучить основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты.

- Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, умением проводить разминку.

- Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

- Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить разминку, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки, помогать обучающимся младших возрастных групп.

- Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Примерный план инструкторской и судейской практики по виду спорта «Пулевая стрельба» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

На этапе начальной подготовки.

- Изучить основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты.

На учебно-тренировочном этапе.

- 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. Показывать в разминке упражнения физической направленности. 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. Активно пропагандировать пулевую стрельбу.

- Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими

учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

- На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

- Проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности. Проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности. Проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя. Проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах.

- Оказывать помощь при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале года. Составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Готовить планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы 1-го года. Самостоятельно вести спортивный дневник: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Подготовка рабочих мест, таблиц, линии огня, мишеней. Шифровка мишеней. Подготовка рабочего места судьи КОР. Судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, контролера, секретаря.

- Обучающиеся должны уметь 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. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

- Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

- Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

На этапе высшего спортивного мастерства.

- Проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности. Проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности. Проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя. Проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах.

- Оказывать помощь при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале года. Составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Готовить планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочной группы 1-го года. Самостоятельно вести спортивный дневник: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Подготовка рабочих мест, таблиц, линии огня, мишеней. Шифровка мишеней. Подготовка рабочего места судьи КОР. Судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, контролера, секретаря.

- Обучающиеся должны уметь 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. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

- Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по пулевой стрельбе. Положение о соревнованиях. Составление необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по пулевой стрельбе. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли судьи на линии, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветковые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице №10.

Таблица №10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

Результатами реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной аэробике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

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 обучающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика;
- просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение

организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль.
- Текущий контроль.
- Оперативный контроль.

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

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

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

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

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

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

Приём контрольно-переводных испытаний проводится по окончании учебно-тренировочного сезона (апрель-май).

Приём контрольно-переводных испытаний может быть организован два раза в течение учебно-тренировочного сезона.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-14.

Таблица №11

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

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

Таблица №12

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

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

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 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 изготвки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготвки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготвки 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				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 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-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения измерений и оценки различных показателей в циклах

тренировки с целью определения уровня подготовленности атлета, выделяют такие виды контроля как:

- контроль за соревновательными воздействиями;
- контроль за тренировочными воздействиями;
- контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

- контроль за результатами соревнований в циклах подготовки;
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за учебно-тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик учебно-тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях;
- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Оценка тактической подготовленности заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контрольные упражнения выполняются согласно следующему описанию:

- **Подъем туловища из положения «Лёжа на спине» (пресс).** Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ноги закреплены при помощи партнёра. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.
- **Прыжок в длину с места.** Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).** Исходное положение: упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- **Наклон вперед, стоя на возвышении.** Выполняется из положения стоя на скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и скамейки.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Арктика».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, восстановления и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку Учреждения.

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;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Планирование годичного цикла на этапе НП

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Задачами, решаемыми на этапах многолетней подготовки, являются:

1. Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в учебно-тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение обучающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться учебно-тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебно-тренировочного материала.

2. Учебно-тренировочный этап до трех лет.

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

3. Учебно-тренировочный этап свыше трех лет в избранном виде спорта приходится на период жизни обучающихся, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

4. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами учебная тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебной тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность учебных тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающегося.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является элементом теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Примерный план теоретической подготовки обучающихся по виду спорта «Пулевая стрельба» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

Таблица № 12

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Этапы обучения						
		НП до года	НП свыше года	ТЭ до 3 лет	ТЭ свыше 3 лет	СС до года	СС свыше года	ВСМ

1.	Физическая культура и спорт в Республики Коми, в России.	1	1	1	1	1	1	1
2.	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена	-	1	1	1	1	1	1
3.	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.	1	2	2	3	3	3	3
4.	История развития пулевой стрельбы.	1	1	1	1	1	1	1
5.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	4	4	4	4	4	4
	Всего часов	4	9	9	10	10	10	10

Основные темы и содержание теоретического материала.

1. Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы
История развития пулевой стрельбы. Пулевая стрельба в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы. Результаты выступлений российских стрелков на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных стрелков. История спортивной школы, достижения и традиции.
2. Влияние занятий стрельбой на организм с обучающегося. Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.
3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы здорового питания. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности при занятиях пулевой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
5. Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.
Подготовка к эксплуатации оружия, уход и хранение. Снаряжение стрелка, подгонка оружия, мелкий ремонт, подготовка оружия к соревнованиям. Правила соревнований о стрелковой обуви и одежде. Виды патронов и пуль, их особенности и области применения.
6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
Правила соревнований по пулевой стрельбе. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Общероссийские антидопинговые правила.

7. Перспективы подготовки юных стрелков на учебно-тренировочном этапе.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства стрелков тренировочной группы.

8. Основы спортивной подготовки.

Основные средства и методы физической, технической и психологической подготовки стрелка. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

9. Баллистика.

Понятия «кучность» и «средняя точка попадания». Вычисление СТП. Отрывы. Порядок и правила внесения поправок в прицельные приспособления различных видов оружия.

Содержание и методика подготовки.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма обучающегося, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Средствами общей физической подготовки являются:

1. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- пальцы вытянуть с напряжением, развести с напряжением, свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать резиновое кольцо;
- отжиматься от стены на кончиках пальцев.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

- руки в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- руки в замок на затылке, голову с усилием наклонять назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- отжимание от пола или другой опоры.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.

Спортивные игры:

Волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон, пионербол.

Подвижные игры:

«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом» и другие.

Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорениями до 40 м. Повторный бег 2-4 раза по 20-30 м. Беговые упражнения: бег приставными шагами, то же с поворотом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени.

3. Циклические упражнения.

Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию до 3000м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения.

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки по ступенькам. Разнообразные прыжки со скакалкой. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полу приседе.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта (спортивной дисциплине).

Упражнениями, направленными на специальную физическую подготовку, являются:

Упражнения на воспитание специальной выносливости.

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.
4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлинённой линией прицеливания (для пистолетчиков).
5. То же с утяжелённым оружием.
6. То же с изменённой балансировкой.
7. Имитация выстрела.

Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия. Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Родберга, 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. Удержание оружия или макета в изготовке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.
2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20-30сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.

Идеомоторная тренировка. Игры: «Муха», «Хромая обезьяна», «Корректирующая проба». Фиксация мушки в прорези в момент выстрела, до и после выстрела; сравнение нахождения пробоины в мишени и отметки положения мушки в прорези.

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Изометрические упражнения.

На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

- Упражнения для мышц кисти и пальцев
- Пальцы вытянуть с напряжением
- Развести их с напряжением
- С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
- С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
- Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
- Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
- Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
- Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
- То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу-вверх
- Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях
- С силой прижать плечи к туловищу

- Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести
 - Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.
 - Упражнения для затылочных и плечевых мышц
 - Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед
 - Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад
 - Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы
 - Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
 - Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.
 - Упражнения для мышц спины и ног
 - Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
 - Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
 - Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.
 - Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.
5. Дыхательные упражнения:

Таблица № 13

№	Содержание упражнений	Дозировка
1.	Медленный вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания на определенное время руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны «до отказа»,	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки Резкий выдох, руки вниз	3-4 раза

	вверх через стороны	через стороны	
5.	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны, руки вниз через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до Отказа»	3-4 раза
6.	Неглубокое дыхание, вдохе задержка дыхания на 5-7сек., дыхание	2-3 глубоких дыхательных цикла, на поверхности	2-3 раза

Программный материал по предмету «Специальная физическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1. Упражнения на воспитание специальной выносливости.

- Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
- Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
- Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания
- 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.

2. Специальные упражнения на выработку координированности.

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. Удержание оружия или макета в изготовке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

3. Специальные упражнения для силовой и статической направленности

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

- Тоже с закрытыми глазами

- Тоже в зеркальном исполнении

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы:

- общеподготовительные;
- специальноподготовительные;
- соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

- увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;
- овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям обучающегося;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);
- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Многолетний процесс технической подготовки обучающегося можно подразделить на 3 стадии:

- стадию базовой технической подготовки;
- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства;
- стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Примерный план направленный на техническую подготовку обучающихся по виду спорта «Пулевая стрельба» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

Основные темы и содержание технического материала на этапе начальной подготовки.

Программа «Техническая подготовка» для винтовочников.

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- мушки: прямоугольная и кольцевая
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «устойчивость»
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, вовремя и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя»

На первом этапе следует вести в следующей изготковке:

- стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола,
- винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня стола (20 – 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и

спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания;

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- тыльная сторона ладони левой руки опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);
- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;
- прицеливание – при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание – дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единые целые элементы техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

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

- однообразии выполнения всех элементов изготовления;
 - умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
 - мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления

- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости;

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд;

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 – ти секунд;

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

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

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

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;

- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

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

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

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того, чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков.

Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, такие как:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 8;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 8;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большого размера, чем мишень № 8, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени № 8 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени № 8;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться вовремя, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельбы с корректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

В начальном периоде следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (пневматические винтовки ИЖ-32 и ИЖ-38). Преждевременный переход к стрельбе из высококласного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена на столько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Программа «Техническая подготовка» для пистолетчиков.

Техника выполнения выстрела из пистолетов.

Стрелки - пистолетчики должны знать следующее:

- ✓ пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- ✓ пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;
- ✓ основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;
- ✓ прицельные приспособления:
- ✓ открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- ✓ пеньковые мушки;
- ✓ понятия: «кучность», «разброс», «отрыв»;
- ✓ понятия: - «устойчивость» и «район колебаний»;
- ✓ «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
- ✓ «ожидание» и «встреча» выстрела;
- ✓ сохранение «рабочего состояния» до выстрела, вовремя и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);
- ✓ координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Выполнение выстрела из пневматического пистолета.

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

На первом этапе следует вести в изготовке для стрельбы с упора (штатива):

- ноги – ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);
- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);
- голова – недовернута на $10-15^\circ$ по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза – повернуты на $10-15^\circ$ в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука – поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах и пистолет лежит на упоре (штативе);
- указательный палец – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;
- прицеливание – «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются чуть менее четко, чем прицельные приспособления;
- управление спуском – палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;
- дыхание – при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единые целые элементы техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

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

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;
- однообразие хватки по положению пистолета в руке;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-20 в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 секунд;
- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; «яблоко» мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются чуть менее отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;
- выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- автономную работу указательного пальца;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивания дыхания («параллельность работ»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, вовремя и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»); при стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;
- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:
- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;
- плавный нажим на спусковой крючок, не прицеливаясь;
- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие;
- выполнение «выстрелов» без пульки на укороченной дистанции по мишени «белый лист»;

- выполнение выстрелов с пулькой на укороченной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов без пульки и с пулькой на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 пулек в группах начальной подготовки; «Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:
- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- корректировка.

3. Основные темы и содержание технического материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Программа «Техническая подготовка» для винтовочников.

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;

- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» – СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- понятия:
 - «устойчивость» и «район колебаний»;
 - «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
 - «ожидание» и «встреча» выстрела;
 - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя».

Выполнение выстрела в изготовке «стоя» один из самых сложных видов стрельбы из винтовки. Основопологающим принципом изготовления «стоя» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, которое позволяет достичь устойчивого равновесия системы «стрелок – оружие», а также в каждой отдельно взятой попытке позволяет выполнить точный (правильный) выстрел без принудительного напряжения или произвольного включения отдельных групп мышц. Устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована как «хорошая» и «очень хорошая». Особое внимание при выполнении выстрела в изготовке «стоя» необходимо уделять координированному выполнению действий, направленных на устойчивое удержание оружия в точке (районе) прицеливание и нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания.

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из пневматической винтовки в **положении «стоя»**. Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»:

- ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;
- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);

- левая рука – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;
 - пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;
 - затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;
 - локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
 - указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
 - голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;
 - позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий;
- прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;
- управление спуском – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца без включения (напряжение) каких - либо других групп мышц;
- дыхание - задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единые целые элементы техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

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

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;
- умение, принимая изготовку на огневом рубеже, точно, без погрешностей изготавливаться корпусом на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- умение использовать в пределах Правил соревнований подвижность частей винтовки: затыльника, прицельных приспособлений, а также расположение точек опоры, изменяя их с целью распределения центра тяжести своего тела для обретения устойчивого равновесия

системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий, постепенно уточняя их положение;

- умение удерживать систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких выстрелов, серий, упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнения ВП-40;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15 секунд;

- умение контролировать («слушать себя») статичность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-15 и более секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера-преподавателя убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;

- автономную работу указательного пальца, без включения (напряжения) других групп мышц;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); восприятие отдачи оружия, отметки (оценки) выстрела.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, как основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному», «постепенность и последовательность» при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну вредную ошибку – «дергание»; задача тренера-преподавателя во время помочь обучающемуся, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, такие как:

- освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего напряжения) стабильным усилием закрепляются все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» (развитие статической выносливости);
- удержание системы «стрелок-оружие» в изготовке на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;
- удержание оружия на фоне мишени «белый лист» с одновременным освоением плавного нажима на спусковой крючок - соединение этих двух элементов выстрела в единое действие;
- удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 8;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 8;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большого размера или с укороченной дистанции;
- стрельба по мишени № 8 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 8;
- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться вовремя, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельба на совмещение: расчет и внесение поправок после серии выстрелов, во время выполнения серии, упражнения (самокорректировка);
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела в изготовке «стоя».

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

- ✓ стрельбы на «кучность»;
- ✓ определение средней точки попадания;
- ✓ расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определенной модели; мишень №8 – диаметр 10-ки – 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматический винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену»)

смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- корректировка и самокорректировка.

Программа «Техническая подготовка» для пистолетчиков.

Стрелки - пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

- пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;

- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;

- прицельные приспособления:

- открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора;

- пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;

- светофильтры, очки;

- индивидуальная подгонка рукоятки;

- отладка и регулировка спусковых механизмов;

- одежда пистолетчика: куртка, обувь;

- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к пистолетам и одежде;

- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

- правила определения СТП трех, пяти пробойн;

- расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену» на прицеле пистолета определенной модели (данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах);

- понятия:

- «устойчивость» и «район колебаний»;

- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;

- «ожидание» и «встреча» выстрела;

- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);

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

- условия выполнения различных упражнениях по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

На учебно-тренировочном этапе происходит дальнейшее совершенствование техники стрельбы по мишени из пневматического пистолета. Освоение упражнений ПП-30, ПП-40, ПП-60. Элементы выстрела те же, только правая рука удерживает пистолет без упора (штатива). В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними;

- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-30, ПП-40;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 15 – 20 секунд;

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-15 – ти и более секунд;

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него;

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; «яблоко» мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются чуть менее отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;

- выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивания дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»); - выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

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

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;
- плавный нажим на спусковой крючок, не прицеливаясь;
- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие;
- выполнение выстрелов без пульки и с пулькой на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение нескольких серий из 5-ти пульек с коротким отдыхом между ними, отдельных серий из 10-ти пульек в тренировочных группах первого года;
- выполнение нескольких серий из 5-10-ти пульек с коротким отдыхом между ними и упражнения ПП-30 по условиям соревнований в тренировочных группах второго года;
- выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между сериями и упражнений ПП-30, ПП-40 по условиям соревнований в учебно-тренировочных группах третьего года;
- выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между сериями и упражнений ПП-40, ПП-60 по условиям соревнований в учебно-тренировочных группах четвертого года;

- «Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:
- стрельбы на «кучность»;
 - определение средней точки попадания;
 - расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;
 - диаметр «десятки» на мишени № 9 – 11,5 мм, расстояние между габаритами – 8 мм;
 - величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах:
 - пистолет ИЖ-46 – величина смещения СТП при одном «щелчке» - 2 мм, в десятке 5-6 «щелчков, на один габарит – 4 «щелчка»;
 - величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
 - стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
 - корректировка и самокорректировка.

Основные темы и содержание технического материала на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Программа «Техническая подготовка» для винтовочников.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из винтовки в изготовке «стоя». Освоение упражнения ВП-60.

Увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60.

Увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений в соответствии с Правилами соревнований.

Умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 15-20-ти и более секунд;

Умение контролировать («слушать себя») статичность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 15-20-ти и более секунд;

Программа «Техническая подготовка» для пистолетчиков.

Продолжение совершенствования техники стрельбы из пневматического пистолета. Освоение упражнения ПП-60.

Увеличение учебно-тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 10-ти с непродолжительным отдыхом между ними выстрелов.

Увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-40, ПП-60 в соответствии с Правилами соревнований.

Умение при выполнении выстрела с момента заатаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости 20 -25 секунд.

Умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 15 – ти и более секунд;

Освоение 1-2-х кратного выполнения упражнений: ПП-40 и ПП-60 по условиям соревнований и необходимость отметки каждого выстрела.

Основные темы и содержание технического материала на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные учебно-тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления учебно-тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Разработка индивидуальных тренировочных программ заключается в следующем:

1. Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы;
2. Определение периода реализации учебно-тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);

3. Определение направленности и задач реализации учебно-тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
 4. Выбор оптимального варианта структуры учебно-тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации учебно-тренировочной программы;
 5. Определение состава учебно-тренировочных средств и режима учебно-тренировочной работы;
 6. Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
 7. Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).
- При построении индивидуальных учебно-тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи учебно-тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования настоящей Программы.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
4. Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Примерный план тактической подготовки спортсменов по виду спорта «Пулевая стрельба» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

1. Основные темы и содержание тактического материала на учебно-тренировочном этапе.

Оценка объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Оценка субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

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

Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии. Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями. Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов. Составление плана предстоящих соревнований. Тактика стрельбы в финале.

2. Основные темы и содержание тактического материала на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Оценка субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

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

Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии. Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями. Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов. Составление плана предстоящих соревнований. Тактика стрельбы в финале.

3. Основные темы и содержание тактического материала на этапе высшего спортивного мастерства.

Оценка объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;

- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Оценка субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

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

Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии. Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями. Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов. Составление плана предстоящих соревнований. Тактика стрельбы в финале.

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

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Задачами, решаемыми на этапах многолетней подготовки, являются:

- **Этап начальной подготовки** охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в учебно-тренировочных занятиях решаются следующие задачи:
- освоение обучающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться учебно-тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебно-тренировочного материала.

Учебно-тренировочный этап до трех лет

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

- ***Учебно-тренировочный этап свыше трех лет*** в избранном виде спорта приходится на период жизни обучающегося, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

- ***Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*** совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Обучающийся использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются учебно-тренировочные занятия с

большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении № 5, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «пулевая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не ниже всероссийского уровня. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

Спортивные дисциплины отличаются друг от друга количеством обучающихся, имеющих возможность принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

В составе дисциплины выделяется стрельба из:

- Пистолета.
- Винтовки.
- Винтовки по движущейся мишени.

В качестве оружия используется пневматическое, мало- и крупнокалиберное. Мишени изготавливаются в типографии на белом плотном материале, сохраняющем отверстие от попадания пули без серьезных повреждений по его краям. Однако на состязаниях мирового масштаба применяются электронные установки, где попадание оценивается современными автоматическими методами.

Пулевая стрельба предполагает несколько уровней состязаний: как региональные, так и международные, вплоть до европейских и мировых чемпионатов. Развитием дисциплины занимается Международная федерация стрелкового спорта. Согласно установленным ею правилам стрелки соревнуются в ряде упражнений: 15 для мужчин и 9 для женщин. Обязательная олимпийская программа включает 4 муж., 4 жен. и смешанных упражнения. Дистанций всего две: 50 и 10 м, стрельбу ведут из трех положений отдельно женские и мужские сборные. Имеется и смешанное упражнение на 10-метровой дистанции.

Положения для стрельбы:

- Лежа — обучающийся упирается локтями в землю и держит винтовку в руках. Правша в качестве опорного использует правое плечо, а левша, соответственно, левое.
- С колена — стрелок стоит на одном колене, опираясь в него локтем.
- Стоя — оружие находится в руках у стрелка, при этом опора приходится на правое плечо и грудь.

Пулевая стрельба развивает сосредоточенность, дисциплинированность, уверенность в себе. Стрелок знает, как обращаться с оружием и не видит в нем игрушку, а в стрельбе — развлечение. Он понимает, что результат зависит только от него, и нет других членов команды, способных ему помочь. Если родитель хочет видеть своего ребенка уравновешенным, с большой силой воли и стремлением к победе, то такой спорт, пожалуй, станет оптимальным выбором.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия

Экипировка обучающихся для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта пулевая стрельба и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования. Нормы обеспечения

спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблицах № 15, 16.

Ежегодно Учреждением осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой Учреждению Учредителем.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею, штук	1
2	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал, штук	2
3	Весы до 10 кг	штук	1
4	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5	Гантели (2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал, комплект	1
6	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал, штук	1
8	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал, штук	2
9	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал, штук	1
10	Коврик гимнастический	на тренажерный зал, комплект	1
11	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20)	на тренажерный зал, комплект	2
13	Парта для бицепса	на тренажерный зал, штук	1
14	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал, штук	20
15	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал, штук	1
16	Прибор для изменения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17	Секундомер	на тренажерный зал, штук	1
18	Скамья для прессы	на тренажерный зал, штук	1
19	Скамья олимпийская	на тренажерный зал, штук	1
20	Скамья универсальная	на тренажерный зал, штук	1

21	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на тренажерный зал, штук	1
22	Стабилоплатформа	на тренажерный зал, штук	2
23	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал, штук	1
25	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал, штук	1
26	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал, штук	1
27	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал, штук	1
28	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал, штук	1
29	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал, штук	2
30	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал, штук	1
31	Шведская стенка	на тренажерный зал, штук	2
32	Штангенциркуль	штук	1
33	Столик стрелковый	на тир 10 м, штук	1
34	Табуретка (стул) для стрелка	тир 10 м, штук	1
35	Труба зрительная	тир 10 м, штук	1
36	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	тир 10 м, штук	1
37	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
38	Пенал для контроля размеров пистолетов	тир 10 м, штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетания «движущаяся мишень»			
39	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1
		штук	
41	Столик стрелковый	тир 10 м, штук	1
42	Табуретка (стул) для стрелка	тир 10 м, штук	1
43	Ширма, разделяющая стрелковые места	тир 10 м, штук	1

44	Труба зрительная	тир 10 м, штук	1
45	Пенал для контроля размеров пистолетов	тир 10 м, штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750*500*50)	на тир 50 м, штук	1
47	Столик стрелковый	на тир 50 м, штук	1
48	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м, штук	1
49	Труба зрительная	на тир 50 м, штук	1
50	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м, штук	1
51	Флажок для открытого тира	на тир 50 м, штук	2
52	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м, штук	1
53	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м, штук	1

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации (лет)	количество	ресурс эксплуатации (лет)	количество	ресурс эксплуатации (лет)	количество	ресурс эксплуатации (лет)
1.	Фугляр для перевозки оружия	штук	на обучающемся	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года	1	2 года
2.	Фугляр для перевозки патронов	штук	на обучающемся	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года	1	2 года

3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающемся	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающемся	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающемся	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающемся	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5)	штук	на обучающемся	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-

11.	Мишень	штук	на обу чаю щег ося	1600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП»											
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обу чаю щег ося	1	440 000	1	280 000	3	160 000	4	80 000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обу чаю щег ося	12 000	-	36 000	-	48 000	-	60 000	-
14.	Мишень	штук	на обу чаю щег ося	1200	-	3600	-	4800	-	6000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ»											
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обу чаю щег ося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	3	160 000 выстрелов	4	80 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обу чаю щег ося	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
17.	Мишень	штук	на обу чаю щег ося	800	-	2 400	-	3 200	-	4 000	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучаю щегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучаю щегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголленник для стрельбы с колена	штук	на обучаю щегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучаю щегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5

10.	Ремень стрелковый	штук	на обучаю щегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучаю щегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочн ый костюм	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 939 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденная приказом Министерства спорта России от 07.12.2022 № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;

14. Правила вида спорта «Пулевая стрельба».

Учебно-методическая литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
8. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

10. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
11. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
12. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
13. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
14. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.
15. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.
16. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.
17. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.-196 стр.
18. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, В.А.Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-260стр.
19. 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.
20. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.-320стр.
21. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.
22. Разноцветные мишени [Текст]: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 135 стр.
23. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276стр.
24. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А.Насонова. - М.: Дивизион, 2012.- 200стр.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfbladk.xn--plai/>
4. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>
5. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>
6. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)
7. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
8. Федерация пулевой стрельбы Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shootingsportspb.tk>

**Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта _____**

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат
Первенство МО		
Тюменская серия бокса		
Первенство ТО		
Спартакиада ТО		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	НП до года	НП свыше года	УТ до 3-х лет	УТ свыше 3 лет	ССМ до года	ССМ свыше года	ВСМ
Физическая подготовка:	<u>281</u>	<u>387</u>	<u>536</u>	<u>690</u>	<u>777</u>	<u>985</u>	<u>1179</u>
- ОФП	127	142	225	285	282	362	393
- СФП	88	120	168	210	274	374	524
- СТП	66	125	143	195	221	249	262
Теоретическая подготовка	18	18	25	40	37	37	44
Психологическая подготовка	4	2	18	30	62	62	63
Соревнования и контрольные испытания	3	3	12	18	64	64	70
Инструкторская и судейская практика	-	-	11	18	40	40	40
Восстановительные мероприятия	3	3	11	18	40	40	40
Медицинское обследование	3	3	11	18	20	20	20
Общее количество часов	312	416	624	832	1040	1248	1456

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической 	В течение года

		работе	
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) <p>Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по пулевой стрельбе, показательные выступления</p>	В течение года
1.4.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний 	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов	В течение года

	<p>(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</p>	<p>спорта с обучающимися</p> <p>Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур</p>	
--	--	--	--

)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»	В течение года

		Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение

специализации)			сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность обучающегося и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях обучающегося, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и республиканских антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки 1 год обучения / 2 год:	≈ 120/180		
	История возникновения пулевой стрельбы и его развитие в России и мире	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Сильнейшие спортсмены. Достижения российских чемпионов.
	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивной аэробики	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по пулевой стрельбе.
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 14/20	август	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «пулевая стрельба»	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи.

	движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники спортивной аэробики.	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке

				боксеров. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила вида спорта.	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность /неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы современной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питания; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специальные социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетические функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревновательной деятельности. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питания; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>