

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:  
Протокол №1 от 30.08.2023 года

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5 от 30.08.2023 года

Утверждено:  
приказом директор МБДО  
«ДЮСШ» с.Койгородок

(приказ № 43/ОД от 30.08.2023)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА» (0440001611Я)

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»

Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки – 3 года;  
тренировочный (спортивной специализации) – 5 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Краткая характеристика вида спорта «пулевая стрельба»

Вид спорта «пулевая стрельба» - один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из винтовок и пистолетов: пневматических (калибр пули 4,5 мм), малокалиберных (калибр пули 5,6 мм) и крупнокалиберных (калибр пули 7,62 мм для винтовок, калибр пули для пистолетов - 7,62-9,65 мм).

Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Он берет своё начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр в 1896 году в Афинах, с 1897 года проводятся чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца XIX века. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР впервые принимала участие в Олимпийских играх.

В Республике Коми олимпийский вид спорта «пулевая стрельба» базовым видом не является, но культивируется во многих городах и районах республики.

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба»

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

Типы упражнений:

ПП — пневматический пистолет

МП — малокалиберный пистолет

РП — револьвер-пистолет центрального боя.

ВП — пневматическая винтовка

МВ — малокалиберная винтовка

АВ — стандартная крупнокалиберная винтовка

ПВ — произвольная крупнокалиберная винтовка

Соревнования по пулевой стрельбе проходят по следующим спортивным дисциплинам, включённым во Всероссийский [реестр](#) видов спорта (далее - ВРВС):

ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лёжа

ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лёжа

ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя

ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя

ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная

ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)

ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость

ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20 + 20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс

ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30 + 30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости

ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная

ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)

ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)

ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)

ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов

ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов

ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов

ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная

ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)

ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)

Пулевая стрельба - развитое и массовое направление. Она входит составной частью в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт.

**Актуальность** разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в систему дополнительного образования обусловлена тем, что усиливает вариативную составляющую общего образования. В школьной программе «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется теме «огневая подготовка», хотя в программу военно-спортивных игр и программу учебно-полевых сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении, так как направлена на подготовку спортсменов-разрядников.

### **общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплинам «пневматический пистолет», «пневматическая винтовка» в муниципальной бюджетной организации дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» с. Койгородок, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 939 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 года № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих в состав сборных команд Республики Коми и России.

.3. Основными задачами Программы являются:

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок; – овладение навыками инструкторской и судейской практик;
- подготовка одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, центры спортивной подготовки;
- профилактика асоциального поведения обучающихся.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1к федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «пулевая стрельба»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3 года		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет		

**бъем Программы (с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю				
Общее количество часов в год				

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

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

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

практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее

учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке		
	Восстановительные мероприятия		
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

порттивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

ответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

аличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

облюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Республики Коми.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	
	До года	Свыше	До трёх	Свыше
		года	лет	трёх лет
Контрольные				
Отборочные				
Основные				

5.4 Иные виды (формы) обучения: - самостоятельная подготовка;

- инструкторская практика;
- судейская практика;
- физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

одовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».

Учебный план Программы рассчитан на 52 учебные недели в году, из них 44 недели - непосредственно в условиях ДЮСШ, остальные 8 недель могут проводиться согласно расписанию тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Наполняемость групп (человек)			
		Недельная нагрузка в часах			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2 часа		3 часа	
	<i>Общее количество часов в год</i>				
	Общая физическая подготовка (%)				
	Специальная физическая подготовка (%)				
	Спортивные соревнования (%)				
	Техническая подготовка (%)				
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)				

	Инструкторская и судейская практика (%)				
	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			
	Спортивные соревнования			
	Техническая подготовка			
	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка			
	теоретическая подготовка			
	психологическая подготовка			
	<i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i>			
	Инструкторская практика			
	Судейская практика			
	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>			
	Медицинские, медико-биологические			
	Восстановительные мероприятия			
	Тестирование и контроль			
	<b>ИТОГО</b>			

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

	Общая физическая подготовка					
	Специальная физическая подготовка					
	Спортивные соревнования					
	Техническая подготовка					
	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>					
	тактическая подготовка					
	теоретическая подготовка					
	психологическая подготовка					
	<i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i>					
	Инструкторская практика					
	Судейская практика					
	<i>Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>					
	Медицинские, медико-биологические					
	Восстановительные мероприятия					
	Тестирование и контроль					
	<b>ИТОГО</b>					

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> </ul>	В течение года

**алендарный план воспитательной работы**

		приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	
	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно - тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		

	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	<p>В течение года</p>
	<p>Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> </ul>	<p>В течение года</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	
	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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)</li> </ul>	<p>В течение года</p>
<p><b>Патриотическое воспитание обучающихся</b></p>			

	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	<p>По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований</p>
<p><b>Развитие творческого мышления</b></p>			

	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	<p>В течение года</p>
<b>Нравственное воспитание</b>			
	<p>Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности</p>	<p>через систему учебно-тренировочных занятий;</p> <p>Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте</p>	<p>в течение года</p>

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

План направлен на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

провержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

открытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного

метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами: - Международный стандарт ВАДА по тестированию; - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации. Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные направления антидопинговой работы: - организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в МБДО «ДЮСШ» с. Койгородок**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение курса Онлайн-обучения на сайте РУСАДА. Прохождение тестирования.	октябрь	Регистрация на сайте. Пройти вместе с родителями. Получить Диплом
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса Онлайн-обучения на сайте РУСАДА. Прохождение тестирования.	январь	Получить Диплом

**ланы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

**ланы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов МБОДО Республиканский врачебно-физкультурный диспансер, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	одержание
	Организация и проведение медицинских обследований поступающих спортсменов	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
	Организация углублённых медицинских обследований спортсменов	Углублённые медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится внештатными медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: онсультативный приём врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); азначение лечебно-восстановительных мероприятий.

	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесённых заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

На этапе начальной подготовки при планировании занятий на каждый день недели с родителями обговаривается общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления уделяется больше внимания в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических и медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы учебно-тренировочных нагрузок.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов.

### **III. Система контроля**

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

а этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

а учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

ценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**онтрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**  
по виду спорта «пулевая стрельба» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	

**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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

#### **IV. Рабочая программа**

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

Основные элементы спортивной подготовки:

**Тренировка** (тренировочный процесс или спортивная подготовка) - процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

приобретение соответствующих теоретических знаний;  
своение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;  
развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;  
обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;  
воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;  
приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса спортивной подготовки. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку, технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической

подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

### **Техническая подготовка.**

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в журнале инструктажа по технике безопасности, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб: мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебного года отводится определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой.

Техническая подготовка ведется в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе.

#### Основы техники выполнения выстрела.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел, техника его выполнения. Изготовка, устойчивость системы «стрелок-оружие», прицеливание, прицельные приспособления. Управление спуском. Дыхание, задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

#### **Техника выполнения выстрела из винтовки. Стрелки-винтовочники должны знать:**

- улевая стрельба как один из видов стрельбы;
- арезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- невматические винтовки: калибр - 4,5 мм;
- сновные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- рицельные приспособления: прицелы и мушки;
- ткрытый прицел;
- иоптрический прицел;
- остоинства и недостатки каждого из прицелов;
- ушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки;
- возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- иоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- ветофильтры, очки;
- ндивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- дежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);

ребования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;

онятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробойн;

расчет величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки;

онятия «устойчивость» и «район колебаний»;

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

«ожидание» и «встреча» выстрела;

«охранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него, для того чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;

«координация удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержании дыхания («параллельность работ»);

изготовка с применением упора для обучения начинающих;

В ходе многолетнего тренировочного процесса спортсмену необходимо, понять и осмыслить, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

«однообразие выполнения всех элементов изготовки»;

«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»;

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

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

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

«способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий: задача тренера – 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»;

втономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;

мение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;

мение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;

пособность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;

мение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

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

«Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени: трельбы на «кучность»;

пределение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

### **Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:**

выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);

ыполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

прикидки, контрольные стрельбы на результат;

ыполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;

урниры, товарищеские встречи;

валификационные и календарные стрельбы;

ыполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

ричины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

робные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;

емп и ритм при стрельбе в положении «стоя»;

обенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения;

одбор пуль;

кипировка;

обенности выполнения выстрелов в финале;

удейская практика.

## **Техника выполнения выстрела из пистолета.**

### **Стрелки-пистолетчики должны знать следующее:**

улевая стрельба как один из видов стрельбы;  
арезное оружие: нарезы, их назначение, количество;  
алокалиберные пистолеты: калибр 5,6 мм; (дополнительно)  
рупнокалиберные пистолеты: калибр от 7,62 мм до 9 мм; (дополнительно)  
невматические пистолеты: калибр 4,5 мм;  
сновные части пистолета, их назначение, взаимодействие; - прицельные приспособления:  
гладка и регулировка спусковых приспособлений;  
ткрытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью разной величины, возможность замены, подбора;  
еньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;  
ндивидуальная подгонка рукоятки;  
ежда пистолетчика: куртка, обувь;  
ребования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к пистолетам и одежде;  
онятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания»  
равила определения СТП 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;  
асчет величины не совмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки;  
онятия: «устойчивость» и «район колебаний»;  
подлавливание», «подсечка», «дергание»;  
ожидание» и «встреча» выстрела;  
охранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);  
оординирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);  
словия выполнения различных упражнений по правилам соревнований.

### **Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:**

ыполнение от 3-х до 10-ти выстрелов по мишеням «белый лист» и № 4 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»; количество выстрелов определяет тренер, исходя из уровня подготовленности стрелков;

выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;  
выполнение серий из 5-ти и более выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат);  
рикидки, контрольные стрельбы;  
выполнение упражнений по условиям соревнований;  
урниры, товарищеские встречи;  
выполнение на соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений ПП-40, ПП-60 и ПП-ПС в соответствии с правилами соревнований;  
выполнение установочных и разрядных нормативов и установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление;  
авершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;  
робные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения;  
емп и ритм при стрельбе по мишени с черным кругом (мишень № 4);  
особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности;  
практика судейства.

### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка является одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивной подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

остаточно развитую мышечную систему;  
выносливость к большим статическим нагрузкам;  
ослабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;  
напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозированно и избирательно;  
точно и тонко координированные двигательные усилия;  
хорошо развитое чувство равновесия;

ысокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности; способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет существенные отличия от специальной и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику вида спорта пулевая стрельба.

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

крепление здоровья и нервной системы;  
одем функциональных возможностей организма спортсмена;  
овышение необходимых физических качеств, устранение недостатков развития;  
риобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;  
овышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований;  
редупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы как вида спорта на организм занимающихся;  
овышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание; - ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений; - активный отдых для центральной нервной системы.

Общефизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь - август», когда юные спортсмены групп начальной подготовки и учебно-тренировочных могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно, согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия.

СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без

выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

ренировка строго определенных групп мышц;

развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости (силовой и статической), равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени; - повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

#### Физические качества, их развитие и совершенствование.

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

*Силовая выносливость* - способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

*Статическая силовая выносливость* - способность стрелка, находящегося в определенной позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняя упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, юными спортсменами, так как это может вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

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

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

*Быстрота* - это способность:

кстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

беспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;

выполнять движение в темпе, с определяемым числом этих движений в единицу времени.

*Координированность* - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче.

Координированность зависит от того, как:

очно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»);

оддерживаются статические позы и динамическое равновесие;

выполняются двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

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

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

длительное время сохранения позы;

включение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору; - уменьшение площади опоры.

*Ловкость* - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки.

Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна. Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспособляться к изменяющимся условиям во время учебно-тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость - это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными. Хороший эффект дает использование не сложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

рыжки вперед по кругу со скакалкой;

бег по одной линии со скакалкой;

акробатические прыжки (кувырки, перекуты, перевороты) в различных группировках и направлениях;

онглирование предметами одной или двумя руками;  
онглирование двумя-тремя теннисными мячами;  
одьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага;  
гры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;  
омбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений учитывается соответствие физического развития, подготовленность спортсменов и сложность предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучаемого возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними и уверенность в себе.

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

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

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-го года обучения одно из недельных занятий посвящается полностью общефизической подготовке.

### Разминка

Продолжительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки

– 2 часа, в учебно-тренировочных группах - 3 часа. Из этого количества времени на выполнение физических упражнений выделяется в группах начальной подготовки 20-25 минут, в учебно-тренировочных группах 25-30 минут. Это время поделится на две части. Задача первой - подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно-тренировочном занятии работе. Задача второй - снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных статических нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинается учебно-тренировочное занятие с разминки. Она состоит из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительной направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

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

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

В третьей заключительной части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель - подготовить все группы мышц, участвующих в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение двух или трех элементов в единое действие, координирование целостного выстрела, развитие силовой и статической выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона. Если спортсмен четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с теми нагрузками, которые нужно выполнить на предстоящем учебно-тренировочном занятии.

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

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Стрелки выполняют

упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения выполняются с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект.

Заканчивается тренировка выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении ученики должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

### Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки. Многообразные по форме строевые упражнения дают возможность управлять большими группами занимающихся. Это бывает необходимо на соревнованиях при их открытии, подъеме флага, торжественных проходах мимо трибун, награждении, спуске флага, в отдельных ситуациях на учебно-тренировочных сборах.

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приемы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку –рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подается команда «В одну (две) шеренгу - становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения - переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;
- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приемы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

### Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи, головы;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для всего тела.

*Упражнения для мышц кисти и пальцев:*

- а счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираться, сводить и разводить в стороны;

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

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

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

тоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), опереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

#### *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:*

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

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

исти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;

исти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;

антели внизу, сгибание рук к плечам;

оже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

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

з положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;

з упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

#### *Упражнения для мышц шеи:*

аклоны головы вперед, назад, в стороны;

овороты головы налево, направо;

руговые движения головой попеременно в обе стороны;

уки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

#### *Упражнения для ног и тазового пояса:*

однимание на носки, то же с гантелями;

одьба на носках;

одьба на внешней части стопы;

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

тоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;

о же, но вперед, с удержанием голеней партнером;

руговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;

ружинающие движения вниз в положении широкого выпада вперед попеременно правой и левой ногой;

о же - в положении выпада в правую и левую стороны.

#### *Упражнения для туловища:*

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

положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;

положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;

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

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

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

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

#### *Упражнения для формирования правильной осанки:*

стоять у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

тойти от стены, сохраняя это положение;

предельно отличить привычной позы от позы правильной осанки;

стоять спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

#### *Упражнения на развитие координации и равновесия*

##### 1. Выполнение сложных по координации упражнений:

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

.п. - основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).

##### 2. Удержание равновесия в позах:

- «ласточка»: и.п. - основная стойка; руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;

- «пистолетик»: и.п. - основная стойка; руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание; - «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге); - равновесие позы: и.п. - основная стойка; руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

#### *Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2 - 5 - задержать напряжение; 6 -расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массажирование потряхиванием мышц ног.

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

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

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

### **Тактическая подготовка.**

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной). Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена

базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно- тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в виде спорта пулевая стрельба. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах

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

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

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

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

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности 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.

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

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

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат.

Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

### **Примерный годовой план в группах начальной подготовки.**

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
3	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой
4	Общие сведения о выстреле
5	Виды спортивного оружия
6	Характеристика, основные части пневматической винтовки, пистолета
7	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение»
8	Определение средней точки попадания (СТП), расчет и внесение поправок между сериями
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
10	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
11	Работа без пули: ее суть, цель, значение
12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
13	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления

14	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
15	Правила соревнований: - порядок выполнения упражнений ВП-20, ПП-20, команды, подаваемые на линии огня;

№ п/п	Практические занятия
1	Общefизическая подготовка: на каждом занятии или одно из занятий в неделю; выполнение упражнений общefизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Изучение техники выполнения выстрела: - подготовка для стрельбы «стоя» с применением упора; - подготовка для стрельбы из пистолета; - прицеливание; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»);
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей)
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния, мышечный контроль)
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность.
9	Расчет и внесение поправок
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований;
11	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции)
12	Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы.

**Примерный годовой план по видам подготовки в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Марки пневматических пульек
5	Осечки, причины, устранение (повторение)
6	Характеристика, основные части пневматических винтовок и пистолетов.
7	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
8	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
10	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
11	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
12	Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
13	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
14	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без пули
15	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
16	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
17	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
18	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора
19	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, (винтовка), ПП-40, ПП-60, (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней

№ п/п	Практические занятия
1	Общеспортивная подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общеспортивной направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития

3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; - прицеливание с диоптрическим прицелом; - дыхание - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей)
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния)
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение»
9	Расчет и внесение поправок между сериями
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Тактическая и психологическая подготовка
12	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях ВП,ПП-40; ВП,ПП -60.
13	Сдача контрольно-переводных нормативов
14	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

**15. Учебно-тематический план составлен с учетом приложения № 4 к Примерной программе по виду спорта «пулевая стрельба».**

Теоретическая подготовка.

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

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

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

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы. Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, juniоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Правила переноса оружия и обращения с ним в тире. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Баллистика. Баллистика - наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Выстрел - выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) (инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Внутренняя баллистика. Дульное давление. Отдача. Угол вылета пули. Остаточная деформация. Причиной образования раздутий. Износ стволов. Окклюзия. «Живучесть» ствола. Законы механики. Траектория пули. Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная паводка, вертикальная наводка. Полет

пули. Траектория пули в безвоздушном пространстве. Влияние воздушной среды на скорость пули. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Естественное рассеивание пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль. Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные, малокалиберные, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа МР-512, ИЖ-38). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его, сохранения. Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль.

Требования к одежде и инвентарю. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Мишени, их размеры.

Одежда пистолетчика: куртка, полуботинки. Подгонка одежды. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

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

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

Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача). Заболевания верхних дыхательных путей. Заболевания вызванные микробами и вирусами. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

### Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки. Всего до года/свыше года: ≈ 120/180</b>		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь ≈ 13/20	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь ≈ 13/20	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь ≈ 13/20	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Декабрь ≈ 13/20	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь ≈ 13/20	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май ≈ 13/20	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь ≈ 14/20	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август ≈ 14/20	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь май ≈ 14/20	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) До трёх лет/свыше трёх лет ≈ 600/960</b>		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь ≈ 70/107	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь ≈ 70/107	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь ≈ 70/107	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь ≈ 70/107	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь ≈ 70/107	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май ≈70/107	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель ≈60/106	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь-май ≈60/106	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Декабрь-май ≈60/106	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 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 Программы 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 учреждением при формировании Программы, 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.

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

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**17. Материально-технические условия реализации Программы с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».**

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тира 10 м оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

лексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.

ртамонов М... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934

арчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.

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

айнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.

Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.

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

опросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.

орбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.

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

орохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.

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

елезняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.

оваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

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

Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.

17) Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.

олиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.

одионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической

культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.

мирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.

ерминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.

уманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.

олодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

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

## **Перечень Интернет-ресурсов**

### **КонсультантПлюс):**

едеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

едеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

едеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

аспоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

аспоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

аспоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

риказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями,

вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

остановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

(сайт **Минспорта РФ**):

Всероссийский реестр видов спорта;

Единая всероссийская спортивная классификация;

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

международные официальные спортивные организации:

Олимпийский комитет России

всероссийские официальные организации: <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

– РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

международные официальные стрелковые организации:

- [shooting.org](http://shooting.org) – Международная федерация стрелкового спорта <http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта б) Сайты национальных федераций:

[russia.ru/](http://russia.ru/) – Стрелковый Союз России <http://www.shooting.by/> –

Белорусский стрелковый союз <http://www.shooting-ua.com/> – Федерация

стрельбы Украины

региональные официальные организации:

- Министерство физической культуры и спорта Свердловской области  
ругие спортивные сайты  
– спортивная литература <http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые  
новости <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт  
библиотека на сайте «Стрелковый Союз России» [Приложение № 1](http://t-</a></p></div><div data-bbox=)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки (с учетом  
приложения № 10 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	---	-------------------	--------------------

	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	
		штук	
	Весы до 10 кг	штук	
	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	
	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	
	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	
	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	
		штук	
	Столик стрелковый	на тир 10 м	
		штук	
	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	
		штук	
	Труба зрительная	на тир 10 м	
		штук	
	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	
		штук	
	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	
		штук	
	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	
		штук	

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	ресурс эксплу- атации	количество	ресурс эксплу- атации
	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося		6 лет		6 лет
	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося		6 лет		6 лет
	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося		5 лет		5 лет
	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося		5 лет		5 лет

	Козырек	штук	на обучающегося		4 года		2 года
	Штатив	штук	на обучающегося		4 года		4года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»							
	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося		120 000 выстрелов		100 000 выстрелов
	Спортивный пневматический пистолет	штук	на обучающегося		120000 выстрелов		100 000 выстрелов
	(калибр 4,5 мм)						
	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося				
	Мишень	штук	на обучающегося				

**Обеспечение спортивной экипировкой**  
с учетом приложения № 11 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)
	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося				
	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося				
	Кроссовки	пар	на обучающегося				
	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося				
	Наушники антифоны	штук	на обучающегося				

	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося				
	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося				
	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося				
	Пульсометр	штук	на обучающегося				
	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося				
	Секундомер	штук	на обучающегося				
	Термобелье	штук	на обучающегося				
	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося				
	Футболка	штук	на обучающегося				
	Шорты	штук	на обучающегося				