

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)»
Департамента спорта города Москвы
(ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта)**



УТВЕРЖДАЮ

**Директор ГБПОУ «МССУОР № 2»
Москомспорта**

А.А. Захаров

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Пулевая стрельба»**

**Москва
2023**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «пулевая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», спортивная дисциплина «пулевая стрельба» (0440001611Я), утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 года № 939 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является реализация дополнительной образовательной программы, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Москвы и спортивных сборных команд Российской Федерации, а также подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Москвы и спортивных сборных команд Российской Федерации.

Данная программа является основным документом, регламентирующим организацию учебно-тренировочного процесса в ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирования спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Она ставит конечной своей целью подготовку спортсменов высокого класса, резерва сборных команд Российской Федерации. Программа рассчитана на 4 года.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по теории и методике юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики спортивной тренировки, педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана, исходя из следующих принципов:

– Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

– Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям

высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

– Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа включает нормативную часть, систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов в ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта.

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.

Подготовка квалифицированных обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» является многолетним процессом, рассчитанным на 12-16 лет работы, и предусматривает выполнение занимающимися определенных требований в соответствии с этапом подготовки и их возрастно-квалификационными особенностями (табл.1).

При осуществлении спортивной подготовки в ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта установлены следующие этапы: этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Для каждого этапа установлены продолжительность и минимальный возраст зачисления в группы.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	16

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	12

Локальный акт. Приложение к решению тренерского совета ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта от 12.12.2023г.

Согласно Распоряжению Москомспорта от 09 декабря 2014 г. № 365 «Об утверждении Примерных отраслевых рекомендаций по ведению новой системы оплаты труда работников государственных учреждений, подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы», при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

4. Объем Программы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Федеральных стандартов и основанной на них программы спортивной подготовки, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Предельно допустимые объемы тренировочных нагрузок по этапам подготовки и годам подготовки стрелков приведены в табл.2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32

в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов. (Распоряжение Москомспорта от 09 декабря 2014 г. № 365 «Об утверждении Примерных отраслевых рекомендаций по ведению новой системы оплаты труда работников государственных учреждений, подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы»).

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

5.1 Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнований) и специальные тренировочные сборы, в частности, по общей или специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, просмотрные тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия, предусмотренные в ГБПОУ «МСС УОР №2» Москомспорта для подготовки конькобежцев представлены в таблице 3.А

Таблица 3.А

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

5.3 Спортивные соревнования

Важнейшей составной частью спортивной подготовки стрелков являются соревнования, которые не только синтезируют результаты тренировки, но и представляют возможность объективно оценивать их эффективность. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Федеральным стандартом установлены следующие требования к показателям соревновательной нагрузки с учетом возраста спортсменов и этапа многолетнего спортивного совершенствования (табл.4).

По мере роста квалификации обучающихся на этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает и меняется их характер. В соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования и, в еще большей степени, на этапе высшего спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба,
установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки**

Таблица 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (табл. 5, 6). Годовой учебно-тренировочный план включает 52 недели, при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью

тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе (табл. 6).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
				лет	лет	лет	лет				
Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	12	14	20	24				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)											
		8		6		2	1				
1.	Общая физическая подготовка	82	94	100	102	125	100				
2.	Специальная физическая	47	62	187	167	156	125				
3.	Участие в спортивных	-	3	12	58	83	175				
4.	Техническая подготовка	28	78	218	291	468	599				
5.	Тактическая подготовка	20	22	10	19	25	32				
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	7	10				
7.	Психологическая подготовка	15	20	4	5	10	20				
8.	Контрольные мероприятия	2	2	2	2	4	6				
9.	Инструкторская практика	-	-	9	26	32	32				
10.	Судейская практика	-	-	10	10	20	30				
11.	Медицинские, медико-	1	1	10	12	32	55				
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	10	20				
Общее количество часов в год		194	287	568	699	968	1198				

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

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. (табл.7)

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренер-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренера-преподавателя и ветеранов спорта с	В течение года

	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)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и План профилактических антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 8) соответствуют требованиям Всемирного антидопингового Кодекса (Информационный сервис РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru>), Общероссийских антидопинговых правил, Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;

- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

В Плате профилактических антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним отражены следующие темы:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права и обязанности Спортсменов, Персонала спортсмена и иных Лиц в соответствии с Кодексом;
- Принцип Строгой ответственности;
- Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции;
- Нарушения антидопинговых правил;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования пищевых добавок;
- Использование лекарственных препаратов и Разрешение на терапевтическое использование;
- Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;
- Требования к Регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование АДАМС.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Veselye%20starty.pdf
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Veselye%20starty.pdf Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации	1 раз в год	Проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	3. Проверка лекарственных препаратов, субстанций и методы (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка https://rusada.ru
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом Презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 -2 раза в год	Проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	1. Веселые старты «Честная игра»	1 -2 раза в год	https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Becelnye%20starty.pdf
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция. - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.	1 -2 раза в год	Проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	5. Родительское собрание «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru Собрания можно проводить в онлайн формате с показом Презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и

			2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. - Последствия допинга, например физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7. Лекция с элементами интерактива - Порядок назначения лекарственных средств и разрешение на терапевтическое использование Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении, - разрешение на терапевтическое использование, - отбор и обращение с пробами, - лабораторный анализ, - обработка результатов, - необходимые расследования или разбирательства,	1-2 раза в год	Проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	- окончательное решение по апелляции, приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена.		
	9. Лекция - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.		

8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренер-преподавателя, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренер-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренер-преподавателя научиться следующему:

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренер-преподавателя (2-ой год обучения);
- уметь показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

в группах спортивного совершенствования:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;

- оказывать помощь тренеру-преподавателю спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года;

- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований;

- работа в качестве контролера;

- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.

в группах высшего спортивного мастерства:

- уметь провести общую и специальную разминку;

- уметь показать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия;

- замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить;

- уметь рассказать о мерах безопасности, необходимости соблюдения этих мер;

- уметь провести отдельные части тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя;

- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований

- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

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

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);
- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);
- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект,

теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры-преподаватели составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

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

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов-стрелков высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и спортсменами.

Таблица 9

Программа текущего врачебного контроля спортсменов-стрелков

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Электрокардиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД Ортостатическая проба
Индекс массы тела	Контроль длины и массы тела

Восстановительные средства и мероприятия

Рост спортивных достижений в пулевой стрельбе, как и в большинстве видов спорта закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий

является составной частью тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годичного цикла.

Под рациональным построением тренировочного занятия подразумевается:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность после рабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

Рациональное построение тренировочного цикла предусматривает:

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:

- разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

Медико-биологические средства приобретают особо важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением. Медико-биологические средства включают в себя:

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энерготрат.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В число этих средств входят различные виды массажа, душ, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Финскую сауну или парную баню рекомендуется использовать накануне дня отдыха (так как самая благоприятная реакция организма после бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане – не более 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню. Можно также использовать парную баню за 5-6 дней до старта – хорошо прогреться, сделав 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену спортсмена и пр.

Фармакологические средства применяются для поддержания работоспособности спортсменов, ускорения процессов восстановления после больших нагрузок, при остром и хроническом утомлении, переутомлении, болезненном состоянии. Особое внимание уделяется фармакологическим препаратам растительного происхождения. В каждом конкретном случае возможность и целесообразность применения тех или иных препаратов рассматривается врачом и тренером-преподавателем.

Психологические средства направлены на быструю нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренер-преподавателя-преподавателя в управлении свободным временем учащихся. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики спортсмена постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренер-преподавателя, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений юных спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена. Кроме того, необходимо помнить, что средства восстановления целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Специфика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пулевой стрельбе связана в первую очередь с отрицательным воздействием значительных физических нагрузок статического характера и высоким психическим напряжением. Однообразные статические нагрузки (удержание позы изготовки и веса оружия) являются причиной ухудшения кровообращения, а в некоторых частях тела прекращения притока крови к мышцам (при стрельбе лежа — опорная рука, при стрельбе с колена — опорная рука и нога). Удержание оружия в статических позах, задержки дыхания при прицеливании приводят к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что ведет к снижению жизненной емкости легких. Все это требует повышенного внимания к проведению профилактических мероприятий. В табл. приведены основные специфические негативные факторы и рекомендуемые к использованию методы их профилактики.

Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе

Таблица 10

Специфические негативные факторы	— длительное поддержание позы изготовки, — проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия, — выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий, — большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе, — значительные нагрузки на зрение, — высокая интенсивность звуковых воздействий при стрельбе в закрытых помещениях — высокое психическое напряжение
Методы профилактики	— подбор индивидуальной программы ОФП в соответствии с медицинскими рекомендациями,

	– проведение корректирующих упражнений в паузах отдыха во время тренировочных занятий, – обучение навыкам точечного массажа, – использование различных видов закаливания, – использование гимнастики для глаз, – использование элементов релаксации – использование специальных средств для защиты слуха, – сауна – плавательный бассейн – культурно-массовые мероприятия – ограничение времени пребывания перед экраном компьютера, – дополнительная витаминизация (витамины А, В1, В2, С)
--	---

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пулевая стрельба» и включают:

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

Таблица 11

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

2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	не менее
			20	22

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготровки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0

2.3.	Удержание винтовки в позе изготoвки для стрельбы с колeна	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолeта в позе изготoвки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолeта в позе изготoвки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «пулевая стрельба» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба» Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба» Спортивное звание «мастер спорта России».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

V. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

Рабочая программа тренер-преподавателя-преподавателя по виду спорта «пулевая стрельба»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренер-преподавателя-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
- 1.2. Название рабочей программы тренер-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренер-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка стрелков – это процесс овладения техникой стрельбы и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях. И в многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Техническая подготовка: программный материал по этапам многолетней подготовки

Этап начальной подготовки

- Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, прицеливание с диоптрическим прицелом, управление спуском (плавность, «неожиданность»), дыхание.
- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
- Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

- Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, по белому листу и мишени, на «кучность» и совмещение.

- Расчет и внесение поправок.

- Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

- Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

- Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа», освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,

- - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»

- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

- Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

- Расчет и внесение поправок между сериями

- Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

- Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

- Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

- «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

- Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

- Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

- Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
- Практические стрельбы: на укороченных дистанциях (периодически), на «кучность» и «совмещение», по белому листу и мишени.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
- Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
- Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
- Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».
- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
- Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
- Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
- Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
- Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
- Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техника выполнения выстрела, в которых возник «брак».
- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
- Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.
- Освоение альтернативных способов управления спуском.
- Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
- Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.
- Практические стрельбы: на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости), по белому листу и мишени.

Этап высшего спортивного мастерства

- Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, в избранных упражнениях
- Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
- Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

- Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

- Совершенствование согласованности управлением спуском курка и концентрации внимания на прицельном приспособлении.

- Совершенствование навыка выполнения выстрела в различных соревновательных условиях

- Закрепление и совершенствование внутреннего ощущения «чувства выстрела»

- Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».

- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

- Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

- Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

- Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

- Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.

- Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.

- Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости), по белому листу и мишени.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод.

Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Стрелки-спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память,

мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

В тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов. Большое значение физической подготовке в пулевой стрельбе придается в том числе и потому, что стрелковые упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий на фоне многочасовой статической работы определенных мышечных групп, обеспечивающих максимально возможную неподвижность и устойчивость системы «стрелок-оружие» (особенно при стрельбе из винтовки), вызывают быстрое физическое и психическое утомление, потерю необходимой концентрации, падение интереса к тренировке, снижение эффективности совершенствования сложных двигательных навыков.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую 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 имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного спортсменом вида пулевой стрельбы. Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена,
- повышение необходимых физических качеств,

- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся,
- повышение 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.

Общезначительная подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Особенно большое значение имеет ОФП в тренировке начинающих юных стрелков-спортсменов.

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.

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 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 должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе,
- устранение недостатков физического развития,

- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Методические особенности физической подготовки спортсменов-стрелков на этапах многолетней подготовки

Этап начальной подготовки. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки является главным разделом и требует особого внимания, т.к. у детей в младшем школьном возрасте закладывается фундамент здоровья, гармонического физического развития, общей работоспособности, что является основой для развития физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками, достижения высот спортивного мастерства. Подбирая средства для разностороннего физического развития и подготовки, следует помнить, что этот возраст благоприятен для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия. Также целесообразно в 9-10 лет развивать у детей координационные способности и скоростно-силовые качества. Силовые способности на данном этапе следует развивать лишь в плане укрепления «мышечного корсета», удерживающего позвоночник и способствующего развитию правильной осанки и гармоничного развитию всех мышечных групп.

Основным методом работы в группах начальной подготовки является игровой. Для целенаправленного развития физических качеств могут быть использованы переменный, повторный, соревновательный методы, а также круговая тренировка.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Наиболее важными в первые два года обучения в тренировочных группах являются упражнения общего характера воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости и общей (аэробной) выносливости. Следует помнить, что в этот период разносторонняя физическая подготовка более перспективна, чем раннее использование больших объемов специализированных упражнений. При планировании и использовании различных методов тренировки целесообразно идти по пути увеличения объемов работы при постепенном наращивании интенсивности. В тренировочных группах 3-5-го года обучения возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями.

Осуществляя физическую подготовку стрелков в тренировочных группах 3-5-го годов обучения, целесообразно увязывать развитие различных физических качеств с выполнением разнообразных по координационной структуре движений, являющихся элементами игровой соревновательной деятельности. Так, в процессе силовой подготовки в небольшом объеме даются вспомогательные и специально-

подготовительные упражнения, позволяющие развивать мышечные группы, несущие основную или дополнительную нагрузку в ходе соревновательной деятельности.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка приобретает специализированный характер. Это проявляется в подборе средств на периоды подготовки в годичном цикле. Средства общей направленности применяются, главным образом, для восстановления физической работоспособности и профилактики негативных воздействий специализированных нагрузок. Практически вся физическая подготовка ведется с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения.

В группах спортивного совершенствования развитие основных двигательных качеств ведется одновременно. По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно в случае раздельного развития силы, быстроты и выносливости. Исключить отрицательный эффект можно путем повышения сопряженности воздействий и расширения вариативности средств и методов, используемых в процессе специальной подготовки. Особое внимание следует уделить варьированию тренировочных воздействий: от легких до предельных. Такое колебание нагрузки по величине не позволит организму адаптироваться к раздражителю, каким является тренировка. В группах спортивного совершенствования главное – вывести молодых спортсменов на тот уровень нагрузок, которые присущи стрелкам высокой квалификации. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

Тактическая подготовка

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 избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах.

Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков. 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.

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. Тактического мастерства также невозможно добиться без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Психологическая подготовка

Для того, чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате проведенной подготовки потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки ему необходимо применять в напряженных, нередко быстро и неожиданно меняющихся условиях. Потому так важна в этом виде спорта психологическая подготовка, в процессе которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых свойств личности стрелка, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, а также обучение спортсменов эффективным приемам и методам произвольной саморегуляции психических состояний с целью формирования и поддержания психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях различного ранга.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы: словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение; выполнение посильных задач для достижения результата; введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации); применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена; смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Методические приемы и условия, используемые в тренировочных занятиях для выработки устойчивости к эмоциональному стрессу, вызываемому соревновательной деятельностью:

- Сбивающие факторы (различные внезапные световые и звуковые эффекты, отвлеченные вопросы);
- Затруднение деятельности ведущих анализаторов (ограничение зрительной и кинестетической информации, ограничение центрального или периферического зрения);

- Лимит и дефицит пространства и времени (ограничение времени на выполнение выстрела, ограничение пространства для изготовления);
- Ограничение или искажение информации (непривычные действия соперников, встречи с незнакомыми соперниками);
- Утомление (необходимость действовать на фоне эмоционального утомления, необходимость действовать на фоне физического утомления).

14. Учебно-тематический план

Важная роль отводится теоретической подготовке, имеющей прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и психической подготовки, обучению спортивной технике, тактике, совершенствованию спортивного мастерства в целом. Систематическое образование и самообразование, углубляющиеся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, содействуют формированию научного мировоззрения спортсмена. Стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов оружия выполняются различные упражнения, Правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

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 должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером-преподавателем или врачом. (табл.16)

Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.					
	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	14	август			
	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	14	ноябрь-май			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600				
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь			Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь			Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь			Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь			Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май			Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование,	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	60	декабрь-май			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

Этап совершенствования спортивного мастерства	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

				тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патристическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патристического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патристическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Этап высшего спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировок нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

			гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения,
- движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
- характеристика, основные части пневматических винтовок
- характеристика, основные части пневматических пистолетов
- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения
- проверка понимания сути этих явлений
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» выполняя выстрел, контролировать свои мысли и действия, выполнять - «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
- законы распределение внимания
- условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика)
- воля, ее проявление в чертах характера
- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)
- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ, ВП-4 (винтовка); упражнений: МП, ПП (пистолет); обязанности участника соревнований, показчика, контролера, помощника судьи линии мишеней

Этап совершенствования спортивного мастерства

- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма
- прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические
- характеристика, основные части винтовок и пистолетов
- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах
- траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль знать,

- расчет поправок, внесение их во время выполнения стрельб на совмещение серий, упражнений (умение рассказать, рассчитать, внести)
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» контролируя свои мысли и действия,
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
- важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства
- переключение и концентрация внимания
- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
- волевые качества человека, условия воспитания воли
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния
- утомление и восстановительные мероприятия;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма;
- основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
- самоконтроль, необходимость ведения дневника
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ, ВП-4 (винтовка); упражнений: МП, ПП (пистолет),
- обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора

Этап высшего спортивного мастерства

- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах (на уровне автоматизма)
- окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия
- характеристика, особенности новых моделей винтовок
- характеристика, особенности новых моделей пистолетов
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем районе выполняя выстрел,
- ожидание и встреча выстрела, их вред, недопустимость
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него

- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию позы-изготовки, прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
- углубление знаний о внимании, воле, их воспитании
- вид представлений – двигательные (идеомоторика)
- чувства или эмоции, их влияние на психологическое состояние человека
- побудительные мотивы и цели деятельности человека
- совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение); вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
- причины снижения работоспособности спортсмена, необходимость включения восстановительных мероприятий при организации тренировочного процесса
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ, ВП-4 (винтовка); упражнений: МП, ПП (пистолет);
- обязанности и права участника соревнований, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» относятся:

- стереотипность действий: по мере совершенствования стрелка содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела, не меняется и не усложняется, что, с одной стороны, способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки; в то же время, многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык, закрепляющий выполняемую работу вместе с теми ошибками, свойственными начинающим спортсменам, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование);
- статический характер мышечной деятельности (действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работы мышц рук, туловища и ног, вместе с тем, процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и отличной мышечной памяти);

- скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов»: нагрузка ложится прежде всего на психофизиологическую сферу (внимание, зрительную и мышечную память, волевые установки и т.д.);

- в стрельбе из винтовки - сочетание значительной статической нагрузки с необходимостью на протяжении нескольких часов многократно поднимать винтовку весом 7-8 кг требует от стрелка значительного расхода энергии - за это время он поднимает груз в сумме свыше 3 т, в результате огромного напряжения «одноразовая» потеря в весе у стрелков в зависимости от выполняемого в соревнованиях упражнения может составлять до 2-3 кг;

- избирательные и весьма специфические требования к развитию атлетических качеств (в частности, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов, составляющих исполнение выстрела, особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета);

- очень низкие возможности компенсации отсутствия или недостаточного уровня развития одних качеств наличием или высоким уровнем развития других;

- высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена (возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение негативным образом сказывается на результатах стрельбы, и даже психический подъем, «боевое воодушевление», умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться негативным фактором для спортсмена-стрелка).

Перечисленные особенности определяют основные специфические требования, предъявляемые к системам организма, физическим и психическим свойствам и качествам спортсмена со стороны эффективной тренировочной и соревновательной деятельности.

Одним из важнейших показателей спортивной перспективности стрелка является психоэмоциональная устойчивость – способность в экстремальных условиях сохранять состояние психической готовности в течение всего времени соревновательной борьбы, а при ее кратковременной потере - способность быстро возвращаться в границы оптимального уровня.

Достижение максимального спортивного результата в стрелковом спорте во многом обусловлено и достаточно развитыми физическими (двигательными) качествами, особенно статической и динамической выносливостью, высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности, чувством равновесия, а также устойчивостью двигательной системы стрелка к различным раздражителям.

VIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,

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

При прохождении спортивной подготовки спортсмены ГБПОУ «МСС УОР №2» Москомспорта обеспечиваются следующим специальным оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой (табл.17-20).

Перечень спортивных объектов, тренировочных зон и помещений, используемых для реализации Программы.

Таблица 17

№ п.п.	Наименование зоны в ИАС Спорт	Площадь кв.м.	Назначение
Спортивный комплекс МССУОР № 2			
Адрес: г. Москва, ул. Филёвская М., д. 34, к. 1			
<i>1 этаж</i>			
1.	Стрелковый тир № 1	280 кв.м	Пневматическое оружие
2.	Стрелковый тир № 2	204 кв.м.	Пневматическое оружие
Негосударственное образовательное учреждение «Центр» (НОУ «Центр»)			
Адрес: г. Москва, ул. Спартаковская д.2а стр.2, а именно:			
1.	Спортивно-стрелковый комплекс	1696,5 кв.м.	Малокалиберное оружие

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2

		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1

		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
35.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	1
		штук	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в	1
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в	1
		штук	
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	1
		штук	
44.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа	на тир 50 м	1

	и с колена (750x500x50 мм)	штук	
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
		штук	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	1
		штук	
49.	Труба зрительная	на тир 50 м	1
		штук	
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м	1
		штук	
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2
		штук	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	1
		штук	
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1
		штук	

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	ресурс эксплуатации		количество	ресурс эксплуатации		количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
10.	Пневматические пульки	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокуляр)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подоленик для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта осуществляется путем повышения квалификации специалистов и тренерско-преподавательского состава.

Информационно-методические условия реализации Программы

Документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс (2009).
2. ЕВСК 2022-2025 Пулевая стрельба (Утверждены приказом Минспорта РФ от 20.12.2021 № 999).
3. Запрещенный Список 2022 // Всемирный Антидопинговый Кодекс // (Вступает в силу 1 января 2022 года).
4. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
5. Общероссийские антидопинговые правила 2021
6. Пулевая стрельба. Правила соревнований / Е.А. Ромаков и др.; Стрелковый Союз России. – М.: Советский спорт, 2006.

7. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.

8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденный приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 939)

Список литературных источников:

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе / пер. с франц. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. -192 с.

2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе: учебн. пособ./ Л.М. Вайнштейн. - М., ДОСААФ, 1981.- С.18-39.

3. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. –М.: Изд-во РИО РГАФК, 1997.

4. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. учебное пособие. — М: ДОСААФ, 1984.

5. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. Издание 2-е, перераб. и доп. - М: Советский спорт, 2012.

6. Грицаенко М.В., Кубланов М.М. Регуляция эмоциональных состояний в пулевой стрельбе: методическое пособие./ М.В. Грицаенко. – Воронеж., Физкультура и спорт. 2003.- С.17-19.

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

8. В.А.Кинль. Пулевая стрельба: Учеб. пособие для пед. институтов. –М.: Просвещение, 1989.

9. Корх А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Методические рекомендации./ А.Я. Корх, Е.В. Комова - М., ГЦОЛИФК.1987.- С.24-36.

10. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. Изд. ДОСААФ. М., 1975.

11. Макарова Г.А., Никулин Л.А., Шашель В.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее приложение. -М.: Советский спорт, 2005.

13. Пулевая стрельба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. –М.: Советский спорт, 2005.

14. Пулевая стрельба: методическое пособие. –М: Стрелковый союз России. 2012.

15. Разноцветные мишени. Сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. Изд. "Физкультура и спорт". М., 1986.

16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.Я.Корха. –М.: "Физкультура и спорт. М., 1987.

17. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией Ф.П. Суслова, Ж.К.Холодова – М.: 1997.

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

19. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие: учебное пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2012.

20. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.

21. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Спортивная пулевая стрельба. –М.: "Советский Спорт", 2012.

22. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. 1962 г.

Аудио-визуальные средства:

1. Видеоархив записей соревновательной деятельности спортсменов-участников крупнейших международных соревнований: <http://shooting-ua.com/video.htm>

2. Видеоархив Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru/gallery/#type=video>

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>

2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]: http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm . - (дата обращения 2 июня 2010 г.).

3. Европейская конфедерация Стрелкового Спорта : <http://www.esc-shooting.org/>

4. Международная федерация стрелкового спорта: <http://www.issf-sports.org/>

5. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики №544 от 23 июля 2009 г. «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации». - [Электронный ресурс]: <http://minstm.gov.ru/documents/92.shtml/xPages/item.1697.html> . - (дата обращения 2 ноября 2010 г.).

6. Региональная СОО «Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москва»: <http://www.shooting-moscow.ru>

7. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <http://www.rusada.ru/>

8. Стрелковый союз России (официальный интернет-сайт): <http://shooting-russia.ru/>

9. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа (официальный интернет-сайт): <http://www.anti-doping.ru/>