**Приложение № 1**

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ | | |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР» | | |
|  | | |
|  | Утверждено  приказом МБУ ДО  «Спортивная школа «Авиатор»  № 8 от 01 февраля 2024 года |

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

(с изменениями в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации

от 15 сентября 2023 года № 651 и

от 12 декабря 2023 года № 973)

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 2 года |
| Учебно-тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 2-5 лет |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |

Составители

Заместитель директора

Коптелова С.Н.

Тренер-преподаватель

Акишев А.К.

г. Нижний Тагил

2024 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 3 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
|  | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 5 |
|  | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
|  | Календарный план воспитательной работы | 9 |
|  | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
|  | Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
|  | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| III. | Система контроля | 20 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 23 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 55 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 55 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 56 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | | 59 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Краткая характеристика вида спорта «пулевая стрельба»**

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

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

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

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

В Свердловской области олимпийский вид спорта «пулевая стрельба» является базовым видом спорта и культивируется в десяти городах и населённых пунктах области: Екатеринбург, Нижний Тагил, Алапаевск, Каменск-Уральск, Первоуральск, Лесной, Кушва, Режь, Арамиль, посёлок Заря.

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

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

Типы упражнений:

ПП — пневматический пистолет

МП — малокалиберный пистолет

РП — револьвер-пистолет центрального боя.

ВП — пневматическая винтовка

МВ — малокалиберная винтовка

АВ — стандартная крупнокалиберная винтовка

ПВ — произвольная крупнокалиберная винтовка

Соревнования по пулевой стрельбе проходят по следующим спортивным дисциплинам, включённым во Всероссийский [реестр](https://sudact.ru/law/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/) видов спорта (далее - ВРВС):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивной дисциплине «пневматический пистолет» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Авиатор» (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

* начальной подготовки (далее НП);
* учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) (далее УТ);
* совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

2. Целями Программы являются:

* обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 937 (далее – ФССП);
* достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
* всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
* совершенствование (рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
* подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа реализуются для детей и для взрослых.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 года | 9 | 8-16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 лет | 11 | 6-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 13 | 2 |

1. Объем Программы (с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12/12/14 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624/624/728 | 832 | 1040 |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
   1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов.

* 1. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом изменений, вносимых в приложение № 3 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 сентября 2023 года № 651)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 11.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | | до 14 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-тренировочные мероприятия в год | | - |

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Виды и объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет | Один год и более |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 2 | 4 | 5 |
| Основные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

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

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

5.4. Иные виды (формы) обучения:

* самостоятельная подготовка;
* инструкторская практика;
* судейская практика;
* физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

1. Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» и в соответствии с Приложением № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 973.

В спортивной школе учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 6 | 8 | 12/12/14 | 16/16 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | | 3 | | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 124 | 130 | 148/120/146 | 148/116 | 126 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 72 | 100 | 190/210/220 | 192/200 | 208 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 12/16/20 | 66/70 | 80 |
| 4. | Техническая подготовка | 50 | 104 | 218/220/268 | 332/340 | 478 |
| 5. | Тактическая подготовка | 16 | 20 | 18/18/24 | 20/22 | 42 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 44 | 48 | 8 | 6 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 6/6/8 | 10/12 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 10/12/12 | 14/16 | 20 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 8/8/12 | 28/30 | 36 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | 2 | 2/2/4 | 4 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6/10 | 14 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624/624/728 | 832 | 1040 |

1. Календарный план воспитательной работы составлен в соответствии с Приложением № 2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 973.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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; * воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | 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 тренера-преподавателя; * 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 | Проведение бесед с обучающимися, дней здоровья и спорта, тематических акций предусматривающих:   * формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); * осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. | 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** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта в целях воспитания у обучающихся:   * чувства патриотизма; * чувства ответственности перед Родиной; * гордости за свой край, свою Родину; * воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн); * готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе; * чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте; * уважения к российским спортсменам – героям спорта. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в:   * спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; * тематических физкультурно-спортивных праздниках.   Знание:   * правил проведения церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.); * использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований; * культуры поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях.   Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:   * 23 февраля – День защитника Отечества; * 12 апреля – День космонавтики; * 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов; * 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны; * 4 ноября – День народного единства;   9 декабря – День Героев Отечества. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, бесед, встреч, дискуссий, направленных на:   * развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * расширение общего кругозора юных спортсменов.   Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | В течение года |
| **5.** | **Нравственное воспитание** | | |
| 5.1. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | В течение года |

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

План направлен на решение следующих задач:

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

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

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

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

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

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

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

***План мероприятий, направленный на предотвращение допинга***

***в спорте и борьбу с ним МБУ ДО «СШ «Авиатор»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | февраль | Для обучающихся 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА. Ссылка на образовательный курс:  [https://newrusada.triagonal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| Теоретические занятия «Спорт, свободный от допинга» | март, октябрь | Дать определение понятий «ДОПИНГ», «ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ».  Доведение до спортсменов информации о допинге: исторический обзор проблемы допинга (как появился?), причины борьбы с допингом, последствия допинга для здоровья, допинг и зависимое поведение, профилактика допинга, как повысить спортивные результаты без допинга.  Привитие принципов ЗОЖ в ответ на применение допинга |
| Интеллектуальная настольная игра с карточками «Спортивное поведение» | апрель, ноябрь | Доведение до спортсменов информации по принципам спортивного поведения: «Спортивное поведение тесно связано с самодисциплиной, уважением, контролем над собой, выдержкой и игрой по правилам».  Спортсмены делятся на две команды. До каждого спортсмена доводится информация по заполнению карточки «Спортивное поведение». Не торопясь, спортсмен должен распределить данные в бланке понятия в нужный столбец таблицы. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе со спортсменами делают выводы о спортивном и неспортивном поведении с примерами. |
| Интеллектуальная настольная игра с карточками «Чистый спорт» | февраль, октябрь | Доведение до спортсменов информации о ценностях чистого спорта: «спорт без обмана, равные возможности выступать, победа определяется естественными возможностями, усилием и желанием».  Спортсмены делятся на две команды. До каждого спортсмена доводится информация по заполнению карточки «Чистый спорт». Не торопясь, спортсмен должен найти в представленном бланке все представленные для поиска слова и отметить их галочкой. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе со спортсменами делают выводы о ценностях спорта. |
| Веселые старты «Честная игра» | май | Доведение до спортсменов информации по принципам честной игры: «Спортивные результаты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| 1.Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции.  2. Семинар «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте. Роль тренера и семьи». | январь, июль | Показ презентации на тему «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте» о роли, основных задачах тренера и семьи по профилактике употребления запрещенных субстанций в спорте.  Раздаточный материал: «Памятка для тренера РУСАДА» и «Памятка для родителей РУСАДА». |
| |  | | --- | | Беседа «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | июль | |  | | --- | | Беседа с родителями по вопросам борьбы с допингом***.*** |   Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации***.***  Раздаточный материал: памятки для родителей, брошюры для совместного ознакомления с детьми. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь, февраль | Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет). Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| Веселые старты «Честная игра» | июнь | Доведение до спортсменов информации по принципам честной игры: «Спортивные результаты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | март | 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»: <http://list.rusada.ru/> (приложение №2). |
| Семинар: «Понятие персонала спортсмена. Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. Ответственность тренеров и персонала спортсменов за нарушения антидопинговых правил» | апрель | Обучающий семинар с презентацией о пунктах нарушений антидопинговых правил со стороны тренера. Административная и уголовная ответственность тренера и персонала спортсмена.  Беседа со спортсменами о факторах, влияющих на формирование образа современного российского спортсмена, ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. |
| Антидопинговое законодательство, административная и уголовная ответственность за нарушения закона. | август | Лекция с презентацией о дисквалификации за нарушения антидопинговых правил. |
| Списки запрещеных субстанций. Риски и последствия использования биологически активных добавок. Ст.2.4.Всемирного АД-кодекса о порядке предоставления информации о местоположении спортсмена. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. | сентябрь | Показ презентацийтренерам-преподавателям и родителям |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь, февраль | Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | март, сентябрь | Доведение до аудитории информации по теме семинара с демонстрацией материала официального сайта «РУСАДА»). Актуализация сведений у спортсменов об 11 видах нарушений антидопинговых правил. Организация процедуры-допинг-контроля. Порядок действий спортсмена во время проведения процедуры допинг контроля. Терапевтическое использование методов и субстанций, входящих в запрещённый список. |

1. Планы инструкторской и судейской практики.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе. | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов МБУ ДО «Спортивная школа «Авиатор» осуществляет Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области «Врачебно-физкультурный диспансер город Нижний Тагил», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Содержание |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углублённых медицинских обследований спортсменов | Углублённые медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта. |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится внештатными медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - консультативный приём врачей специалистов и среднего медицинского персонала;  - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);  - назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесённых заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  - контроль рационов питания;  - контроль соблюдения антидопинговых правил;  - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объёме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

На этапе начальной подготовки при планировании занятий на каждый день недели с родителями обговаривается общей режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления уделяется особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Восстановительные средства*** | |
| подразделяются на: | проводятся: |
| |  | | --- | | - текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;  - срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;  - стресс – восстановление  – восстановление перенапряжений. | | - в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;  - в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;  - после тренировочного занятия, соревнования;  - в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от тренировок день;  - после микроцикла соревнований;  - после макроцикла соревнований. |

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

Различают несколько видов средств восстановления:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды восстановления | Мероприятия |
| ***Педагогические средства восстановления*** - это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. | - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;  - рациональное построение учебно-тренировочного занятия;  - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему;  - разнообразие средств и методов тренировки;  - переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;  - чередование тренировочных нагрузок различного объема;  - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;  - чередование тренировочных дней и дней отдыха;  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;  - упражнения для активного отдыха и расслабления;  - корригирующие упражнения для позвоночника;  - дни профилактического отдыха. |
| ***Психологические средства восстановления*** – необходимы для снижения нервно-психологической напряжённости, состояния психологической угнетённости, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования чёткой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. | *Психорегулярные:*  - аутогенная тренировка;  - психорегулирующая тренировка;  - мышечная релаксация;  - внушение в состоянии бодрствования;  - внушаемый сон-отдых;  - гипнотическое внушение;  - музыка и светомузыка.  *Психологические:*  - психологический микроклимат в группе;  - взаимоотношение с тренером-преподавателем и обучающимися;  - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;  - положительная эмоциональная насыщенность занятий;  - интересный и разнообразный досуг;  - комфортабельные условия для занятий и отдыха;  - достаточная материальная обеспеченность. |
| ***Медико-биологические средства восстановления –*** способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. | - *гигиенические средства:* рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений.  *- физические средства:* массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук.  - *питание:* сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям.  - *фармакологические средства:* вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты. |
| ***оздоровительно-восстановительные*** | посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях. |

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

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

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

**III. Система контроля**

1. 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;

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;

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.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 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   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)******для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   
по виду спорта «пулевая стрельба»***

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки  в позе изготовки для стрельбы лежа | мин, с | не менее | |
| 12.0 | 9.0 |
| 2.2. | Удержание винтовки  в позе изготовки для стрельбы стоя | мин, с | не менее | |
| 8.0 | 6.0 |
| 2.3. | Удержание винтовки  в позе изготовки для стрельбы  с колена | мин, с | не менее | |
| 10.0 | 7.0 |
| 2.4. | Удержание пистолета  в позе изготовки | мин, с | не менее | |
| 1.30 | 1.00 |
| 2.5. | Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых  не более 1 мин | количество раз | не менее | |
| 10 | |
| 2.6. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| 24 | 22 |
| 2.7. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| 35 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**IV. Рабочая программа**

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

Основные элементы спортивной подготовки:

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

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

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

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

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

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

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

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

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

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

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

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку, технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

*Техническая подготовка.*

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

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

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

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

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

- малокалиберные винтовки: малый калибр - 5,6 мм;

- крупнокалиберные винтовки: крупный калибр -7,62 мм;

- пневматические винтовки: калибр - 4,5 мм;

- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;

- прицельные приспособления: прицелы и мушки;

- открытый прицел;

- диоптрический прицел;

- достоинства и недостатки каждого из прицелов;

- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки;

- возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»:

- диоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;

- светофильтры, очки;

- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;

- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);

- требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;

- патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

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

- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;

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

- понятия «устойчивость» и «район колебаний»;

- «подлавливание», «подсечка», «дергание»;

- «ожидание» и «встреча» выстрела;

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

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

- изготовка с применением упора для обучения начинающих;

- изготовка с применением ружейного ремня.

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

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;

- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»;

- производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовки при использовании в пределах правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5 («лежа») и МВ-6 («лежа»);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренером, одним стрелком за другим поочередно; многократное повторение нажима на спусковой крючок с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем;

- использование по возможности наглядных приспособлений;

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

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

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

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

- затягивание выстрела;

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

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большего размера или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 6-ти выстрелов на кучность по мишени;

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

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

- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

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

- стрельбы на «кучность»;

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

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

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика)

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

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

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

- прикидки, контрольные стрельбы на результат;

- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;

- квалификационные и календарные стрельбы;

- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лежа» в соответствии с правилами соревнований;

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

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

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

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

- темп и ритм при стрельбе в положении «лежа»;

- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;

- подбор патронов;

- экипировка;

- правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «лежа»;

- особенности выполнения выстрелов в финале;

- судейская практика.

* *Техника выполнения выстрела из пистолетов.* Стрелки-пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

- малокалиберные пистолеты: калибр 5,6 мм;

- крупнокалиберные пистолеты: калибр от 7,62 мм до 9 мм;

- пневматические пистолеты: калибр 4,5 мм;

- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;

- прицельные приспособления:

- отладка и регулировка спусковых приспособлений;

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

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

- светофильтры, очки;

- индивидуальная подгонка рукоятки;

- одежда пистолетчика: куртка, обувь;

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

- патроны бокового огня и центрального боя и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания»

- СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

- правила определения СТП 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

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

- понятия: «устойчивость» и «район колебаний»;

- «подлавливание», «подсечка», «дергание»;

- «ожидание» и «встреча» выстрела;

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

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

- условия выполнения различных упражнений по правилам соревнований.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

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

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

- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат);

- прикидки, контрольные стрельбы;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;

- выполнение на соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с правилами соревнований;

- выполнение установочных и разрядных нормативов и установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление;

- завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения;

- темп и ритм при стрельбе по мишени с черным кругом (мишень № 4);

- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;

- практика судейства.

- выполнение выстрела из пневматического пистолета. Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из пневматического пистолета.

*Физическая подготовка.*

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

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;

- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;

- повышение необходимых физических качеств, устранение недостатков развития;

- 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 как вида спорта 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.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;

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

- повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

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

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

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

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

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

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

*Быстрота* - это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

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

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

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемых по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал, а его внимание должно быть направлено на этот сигнал.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо, освоена и совершенна. Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры, одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры.

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

Координированность зависит от того, как:

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

- поддерживаются статические позы и динамическое равновесие;

- выполняются двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью. Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;

- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;

- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

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

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

- удлинение времени сохранения позы;

- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

- уменьшение площади опоры.

*Ловкость* - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложно координированных действий.

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

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

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой;

- бег по одной линии со скакалкой;

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

- жонглирование предметами одной или двумя руками;

- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;

- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага;

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

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

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

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

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц, от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;

- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);

- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;

- расслаблять различные группы мышц, последовательно;

- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

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

Разминка

Продолжительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки – 2 часа, в учебно-тренировочных группах - 3 часа, в группах спортивного совершенствования - 4 часа. Из этого количества времени на выполнение физических упражнений выделяется в группах начальной подготовки 20-25 минут, в учебно-тренировочных группах 25-30 минут, а в группах спортивного совершенствования 30-35 минут. Это время поделится на две части. Задача первой - подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно-тренировочном занятии работе. Задача второй - снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных статических нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

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

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

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Стрелки выполняют упражнения, которые не только снимают накопленные напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения выполняют с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект.

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

Строевые упражнения

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

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приемы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «По порядку –рассчитайсь!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!»;

- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подается команда «В одну (две) шеренгу - становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения - переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;

- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;

- размыкание и смыкание: приемы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей, доступны всем. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы:

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для шеи, головы;

- упражнения для ног и тазового пояса;

- упражнения для туловища;

- упражнения для всего тела.

*Упражнения для мышц кисти и пальцев:*

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести;

- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;

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

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

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

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

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*:

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

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

- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;

- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;

- гантели внизу, сгибание рук к плечам;

- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

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

- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;

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

*Упражнения для мышц шеи:*

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

- круговые движения головой попеременно в обе стороны;

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

*Упражнения для ног и тазового пояса*:

- поднимание на носки, то же с гантелями;

- ходьба на носках;

- ходьба на внешней части стопы;

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

- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;

- то же, но вперед, с удержанием голеней партнером;

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;

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

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

*Упражнения для туловища*:

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для формирования правильной осанки*:

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

- отойти от стены, сохраняя это положение;

- определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;

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

*Упражнения на развитие координации и равновесия*

1. Выполнение сложных по координации упражнений:

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

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

2. Удержание равновесия в позах:

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

- «пистолетик»: и.п. - основная стойка; руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, приседать на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;

- «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге;

- равновесие позы: и.п. - основная стойка; руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

*Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и

спины (остальные расслабленны). Произвести общее расслабление мышц.

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

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

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

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

*Тактическая подготовка*.

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

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно- тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

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

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

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

– изменение освещенности при переменной облачности;

– сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;

– несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;

– сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;

– незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительное время;

– нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;

– шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);

– повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;

– вмешательство судьи.

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

– высокая ответственность;

– сомнения, неуверенность в оценке своих действий;

– посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;

– боязнь плохого выстрела;

– неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;

– утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;

– ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат.

Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшие 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.

**Этап начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Теоретические занятия |
| 1 | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. |
| 2 | Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России. |
| 3 | Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой. |
| 4 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. |
| 5 | Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных. |
| 6 | Виды спортивного оружия. |
| 7 | Характеристика, основные части: винтовки, пистолета. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням. |
| 8 | Прицельные приспособления, виды, устройство |
| 9 | Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение». |
| 10 | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями |
| 11 | Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство. |
| 12 | Осечки, причины, устранение. |
| 13 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. |
| 14 | Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания системы «стрелок-оружие», - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). |
| 15 | Работа без патрона: ее суть, цель, значение. |
| 16 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения. |
| 17 | Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления. |
| 18 | Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие. |
| 19 | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя. |
| 20 | Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований, порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя», для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням; общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени; обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней. |
|  | **Практические занятия** |
| 1 | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно). |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности. |
| 3 | Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, прицеливание с диоптрическим прицелом, управление спуском (плавность, «неожиданность»), дыхание. |
| 4 | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). |
| 5 | Совершенствование устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). |
| 6 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном, координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», по прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ» |
| 8 | Практические стрельбы: на укороченных и полной дистанциях, по белому листу и мишени, на «кучность» и совмещение. |
| 9 | Расчет и внесение поправок. |
| 10 | Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 11 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). |
| 12 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). |
| 13 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). |
| 14 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном). |

**Этап спортивного специализации**

***Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретические занятия** | |
| 1. | Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.  здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды. |
| 2. | Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». |
| 3. | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление). |
| 4. | Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов  пороховых газов. |
| 5. | Марки патронов и пневматических пулек. |
| 6. | Осечки, причины, устранение (повторение). |
| 7. | Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической. |
| 8. | Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-ХР-ЗО, пневматического.  (группа винтовочников). |
| 9. | Характеристика, основные части винтовок стрелков по движущимся мишеням:  ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600. |
| 10. | Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний). |
| 11. | Определение СТП, расчёт и внесение поправок между сериями (повторение). |
| 12. | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание,  управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний). |
| 13. | Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-  оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя». |
| 14. | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. |
| 15. | Уточнение понимания сути явлений: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно - неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела». |
| 16. | Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима  на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»). |
| 17. | Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона. |
| 18. | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение). |
| 19. | Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений –  двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей). |
| 20. | Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха. |
| 21. | Сердечно - сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви,  жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора. |
| 22. | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет), упражнений МВ-10, МВ-11 (стрелки по движущейся мишени); обязанность показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней. |
| 23. | Зачёты по теории. |
| 24. | Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год. |
|  |  |
| **Практические занятия** | |
| 1. | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года  (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно). |
| 2. | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.  устранения недостатков физического развития. |
| 3. | Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: совершенствова-ние изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; освоение изго-товки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»; освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; освоение и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвиж-ной мишени № 4; освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени; прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность); дыхание. |
| 4. | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). |
| 5. | Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа  без патрона и с патроном). |
| 6. | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за  сохранением рабочего состояния). |
| 7. | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по  удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска  («параллельность работ»). |
| 8. | Практические стрельбы: на укороченных и полных дистанциях; по белому листу и мишени; на «кучность» и «совмещение». |
| 9. | Расчет и внесение поправок между сериями. |
| 10. | Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности). |
| 11. | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой  части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия. |
| 12. | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролёра, судьи-стажера линии мишени. |

***Учебно-тренировочные группы третьего года обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретические занятия** | |
| 1. | Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.  спорта. |
| 2. | Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.  прикладное значение пулевой стрельбы. |
| 3. | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление). |
| 4. | Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. |
| 5. | Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической. |
| 6. | Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35,ИЖ-35,ИЖ-ХР-30, пневматический (повторение). |
| 7. | Характеристика основные части оружия стрелков по движущимся мишеням  (повторение). |
| 8. | Расчёт и внесение поправок во время стрельбы. |
| 9. | Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок. |
| 10. | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание – проверка понимания сути этих явлений. |
| 11. | Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статистической работой мышц,  удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания). |
| 12. | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. |
| 13. | Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно -неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»). |
| 14. | Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, её проявления в чертах характера; чувства и эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление). |
| 15. | Утомление и восстановительные мероприятия. |
| 16. | Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора. |
| 17. | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), МВ-11а (стрельба по движущимся мишеням). |
| 18. | Зачеты по теории. |
| 19. | Поведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год. |
| **Практические занятия** | |
| 1. | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической  направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). |
| 2. | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц. |
| 3. | Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в  положении «лежа». |
| 4. | Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении с «колена». |
| 5. | Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. |
| 6. | Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. |
| 7. | Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. |
| 8. | Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. |
| 9. | Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени. |
| 10. | «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов. |
| 11. | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). |
| 12. | Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). |
| 13. | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |
| 14. | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска(«параллельность работ»). |
| 15. | Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. |
| 16. | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). |
| 17. | Практические стрельбы (периодически): на укороченных дистанциях; по белому листу и мишени. |
| 18. | Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). |
| 19. | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире. |
| 20. | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа. |

***Учебно-тренировочные группы четвертого года обучения***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Теоретические занятия** |
| 1. | Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. |
| 2. | Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР. |
| 3. | Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах. |
| 4. | Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними. |
| 5. | Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической, новых моделей. |
| 6. | Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, пневматического, новых моделей. |
| 7. | Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени – новые модели. |
| 8. | Самокорретировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение». |
| 9. | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения. |
| 10. | Проверка и уточнение понимания терминов: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно - неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). |
| 11. | Работа без патрона: её суть, цель, значение (повторение). |
| 12. | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение). |
| 13. | Важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания. |
| 14. | Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика). |
| 15. | Утомление и восстановительные мероприятия. |
| 16. | Самоконтроль, его цель, необходимость. |
| 17. | Центральная нервная система, её ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера. |
| 18. | Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), МВ-10, МВ-11, МВ-11а (стрельба по движущейся мишени); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора. |
| 19. | Правила финальных соревнований (общие положения). |
| 20. | Зачёты по теории. |
| 21. | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год. |
| **Практические занятия** | |
| 1. | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). |
| 2. | Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечный ощущений. |
| 3. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лёжа». |
| 4. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». |
| 5. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. |
| 6. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4. |
| 7. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. |
| 8. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. |
| 9. | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени. |
| 10. | Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие». |
| 11. | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |
| 12. | Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») – выполнение выстрелов без патронов и с патроном. |
| 13. | Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. |
| 14. | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). |
| 15. | Практические стрельбы (периодически): на укороченных дистанциях; по белому листу и мишени. |
| 16. | Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений). |
| 17. | Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). |
| 18. | Овладение навыками устранения неполадок. |
| 19. | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире. |
| 20. | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролёра, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа. |

***Учебно-тренировочные группы пятого года обучения***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Теоретические занятия |
| 1 | Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны. |
| 2 | Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров. |
| 3 | Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах. |
| 4 | Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль. |
| 5 | Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах). |
| 6 | Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок. |
| 7 | Управление спуском – альтернативные способы, обстоятельства их применения. |
| 8 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений). |
| 9 | Уточнение знаний сути понятий: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). |
| 10 | Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение). |
| 11 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение). |
| 12 | Переключение и концентрация внимания; чувства или эмоции. |
| 13 | Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния. |
| 14 | Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления. |
| 15 | Самоконтроль, необходимость ведения дневника. |
| 16 | Принципы построения учебно-тренировочного занятия. |
| 17 | Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему. |
| 18 | Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера. |
| 19 | Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений). |
| 20 | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка), упражнений: МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, МП-11, МП-6, ПП-2, ПП-3 (пистолет), упражнений: МВ-11а, МВ-12 (стрельба по движущейся мишени); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР. |
| 21 | Зачеты по теории. |
| 22 | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год. |
|  | **Практические занятия** |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). |
| 2 | Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности. |
| 3 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». |
| 4 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». |
| 5 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической |
| 6 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. |
| 7 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. |
| 8 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. |
| 9 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени. |
| 10 | 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». |
| 11 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |
| 12 | Совершенствование координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном. |
| 13 | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). |
| 14 | Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца. |
| 15 | Освоение альтернативных способов управления спуском. |
| 16 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии. |
| 17 | Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале |
| 18 | Практические стрельбы: на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени. |
| 19 | Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). |
| 20 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире. |
| 21 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР. |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Теоретические занятия |
| 1 | Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. |
| 2 | Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах. |
| 3 | Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия. |
| 4 | Характеристика, основные части новых моделей оружия. |
| 5 | Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение). |
| 6 | Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления). |
| 7 | Углубление знаний по вопросам: «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; ознакомление с комплексным методом саморегуляции. |
| 8 | Углубление знаний по вопросам: «самоконтроль», необходимость ведения дневника, показатели общего состояния спортсмена, анализ результатов самоконтроля, выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку. |
| 9 | Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер. |
| 10 | Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена. |
| 11 | Учет восстановительных процессов при организации учебнотренировочного процесса. |
| 12 | Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий. |
| 13 | Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. |
| 14 | Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера. |
| 15 | Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений). |
| 16 | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9,МВ-6,ВП-4, ВП-6 (винтовка), МП-5, МП-8, МП-6, ПП-3 (пистолет), МВ-11А, МВ-12, обязанности судьи-стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора. |
| 17 | Зачеты по теории. |
| 18 | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год. |
|  | **Практические занятия** |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки. |
| 2 | Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности. |
| 3 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». |
| 4 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». |
| 5 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. |
| 6 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. |
| 7 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. |
| 8 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. |
| 9 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени. |
| 10 | 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». |
| 11 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |
| 12 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). |
| 13 | Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). |
| 14 | Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. |
| 15 | Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском. |
| 16 | Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале. |
| 17 | Практические стрельбы: на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): по белому листу и мишени. |
| 18 | Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях. |
| 19 | Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно). |
| 20 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии. |
| 21 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире. |
| 22 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора. |

15. Учебно-тематический план составлен с учетом приложения № 4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 973.

*Теоретическая подготовка.*

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. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у 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 являются частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории используются перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

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

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

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

Баллистика. Баллистика - наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Выстрел - выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) ( инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Внутренняя баллистика. Дульное давление. Отдача. Угол вылета пули. Остаточная деформация. Причиной образования раздутий. Износ стволов. Окклюзия. «Живучесть» ствола. Законы механики. Траектория пули. Элементы траектории: точка выпета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная паводка, вертикальная наводка. Полет пули. Траектория пули в безвоздушном пространстве. Влияние воздушной среды на скорость пули. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Естественное рассеивание пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль. Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные, малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22, ИЖ-38). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его, сохранения. Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек.

Требования к одежде и инвентарю. Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подколенник, зрительная труба. Мишени, их размеры. Одежда пистолетчика: куртка, полуботинки. Подгонка одежды. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Зрительная труба. Мишени, их размеры. Одежда стрелка по движущейся мишени: куртка, обувь спортивная или повседневная. Требования, предъявляемые правилами соревнований. Мишени, их размеры. Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

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

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

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 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 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет. |
| Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача). | октябрь-декабрь | Заболевания верхних дыхательных путей. Заболевания вызванные микробами и вирусами. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой. |
| Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. |
| Физиологические основы физической культуры | 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 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 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) | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 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 | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований. |
| Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | 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 течение переходного периода 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. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки  
по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «пулевая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

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

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

наличие тира 10 м оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

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

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

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1) Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.

2) Артамонов М…. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934

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

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

5) Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.

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

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

8) Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министоров СССР. М. 1977.

9) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.

10) 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.

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

12) Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.

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

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

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

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

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

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

19) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.

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

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

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

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

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

**Перечень Интернет-ресурсов**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

* Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
* Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
* Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
* Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от З августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт **Минспорта РФ**):

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/);

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/);

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/).

3) Международные официальные спортивные организации:

<http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp> – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

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

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА(Независимая Национальная антидопинговая организация)

5) Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf> - shooting.org – Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc> - shooting.org/ – Европейская конфедерация стрелкового спорта

6) Сайты национальных федераций:

<http://shooting>-russia.ru/ – Стрелковый Союз России

<http://www.shooting.by//> – Белорусский стрелковый союз

<http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины

7) Региональные официальные организации:

<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

8) Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

<http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок»

<https://shooting-russia.ru/library/> библиотека на сайте «Стрелковый Союз России»

<http://t-media.msk.ru/b_04_poleznaya/bp_04.html> литература по стрельбе

Приложение № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

**(**с учетомприложения № 10 и № 11 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Баллон сжатого воздуха | на стрелковую галерею | 1 |
| штук |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части) | на стрелковую галерею | 1 |
| штук |
|  | Столик стрелковый | на стрелковое место в тире | 1 |
| штук |
|  | Табуретка (стул) для стрелка | на стрелковое место в тире | 1 |
| штук |
|  | Труба зрительная (при использовании электромеханических установок) | на стрелковое место в тире | 1 |
| штук |
|  | Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия) | на тир | 1 |
| штук |
|  | Скамья универсальная | на тир | 1 |
| штук |
|  | Электромеханическая мишенная установка | на стрелковое место в тире | 1 |
| штук |
|  | Футляр для перевозки оружия | штук | 5 |
|  | Стрелковый электронный тренажёр СКАТ | штук | 2 |
|  | Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера | штук | 2 |
|  | Спортивная пневматическая винтовка  (калибр 4,5 мм) | штук | 5 |
|  | Спортивный пневматический пистолет  (калибр 4,5 мм) | штук | 12 |
|  | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | 40000 |
|  | Мишень | штук | 9000 |