

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»

Петров А.П.

Приказ от «01» сентября 2025 № 92/1-У

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом  
Минспорта России от 16.11.2022 № 1000)

Срок реализации программы: 5 лет

Сведения о разработчиках программы:  
Тренер-преподаватель: Волошин А. О.

пгт. Кавалерово, 2025

## 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы: программа спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба" (Далее Программа)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»; совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программа спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба"

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2, в соответствии с Приложением 2 ФССП.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Программа рассчитана на 44 недели в году.

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповое занятие;
- индивидуальные занятия;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по технической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки стрелков. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений.

Индивидуальные занятия в системе подготовки стрелков являются самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс подготовки и производства выстрела и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых качеств.

Занятия по физической подготовке – важный фактор в учебно-тренировочном процессе стрелков на всех этапах годового цикла спортивной подготовки, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Занятия по технической подготовке являются практической частью учебно-тренировочных занятий, позволяющие рассматривать и применять на практике различные способы выполнения отдельных дисциплин пулевой стрельбы.

Занятия по теоретической подготовке включают в себя изучение техники безопасности при проведении стрельбы и правил соревнований по пулевой стрельбе.

Учебно-тренировочные мероприятия согласно приложения N 3 к ФССП;  
Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного

			специализаци и)		мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 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-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение N 4 к ФССП);

Таблица 4

#### Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности стрелков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение N 5 к ФССП).

Таблица 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

N 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	В течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p>...</p>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p> <p>...</p>	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <p>...</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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);</p> <p>...</p>	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы проводятся на всех этапах спортивной подготовки, но особое внимание уделяется спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели: - ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; – освоение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики; – увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица 6

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Исполнители</b>
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	в течение года	Тренеры
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: – всемирный антидопинговый кодекс – международная конвенция о борьбе с допингом в спорте – антидопинговые правила ФИС – запрещенный список препаратов	в течение года	Тренеры
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: – общероссийские допинговые правила – запрещенный список	в течение года	Тренеры
4	Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»	в течение года	Тренеры
5	Прохождение курсов РУСАДА, сдача зачётов	В начале календарного года	Воспитанники

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приступать к освоению материала инструкторской практики юные спортсмены могут уже на первом году тренировки. Подача простейших команд для начала выполнения упражнений и для их окончания, по предъявлению оружия к осмотру. С первых дней занятий спортсмены должны соблюдать дисциплину, четко выполнять требования тренеров-преподавателей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: - умениями правильно и своевременно подавать команды к началу и окончанию выполнения упражнений; - принятой в пулевой стрельбе терминологией и командным языком проведения упражнений; - основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть). Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, судьи-информатора, помощника судьи на линии огня или линии мишеней. Для получения судейской практики юные спортсмены привлекаются к судейству школьных соревнований, городских турниров. Для получения судейской практики, вначале во время теоретических занятий спортсмены знакомятся с правилами соревнований на избранном виде оружия. По мере включения в процесс судейства они осваивают специальные термины, имеющие отношение к командам судей на линии огня. Знакомятся с действиями судей при возникновении различных нештатных ситуаций.

Таблица 7

Общий план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер

4	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований окружного и школьного уровней	Спортсмены, тренер
5	Делегирование спортсменов для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация СШ, тренер, спортсмены

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

Таблица 8

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Медицинские и медико-биологические мероприятия			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинская сестра, спортсмен, родители
2	Контроль индекса массы тела	4 раза в год	Тренер
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Администрация СШ
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинская сестра, тренер
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинская сестра
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года	Медицинская сестра, родители, тренер
		В период заболевания и/или реабилитации	
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен, родители
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер Медицинская сестра
Восстановительные мероприятия			
7	Применение поливитаминовых комплексов	По назначению	Медицинская сестра, спортсмен
8	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен, родители
9	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер, родители
Психологическая подготовка			
10	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Тренер, спортсмен

13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	В ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Тренер, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	В ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Тренер, спортсмен

### 3. 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:

1.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1.2. 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.

1.3. 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, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

"мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания

"мастер спорта России международного класса".

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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.

#### **4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

##### **Нормативы**

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.3.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 25	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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"

N п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.6.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	8.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	10.0
2.4.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
				40
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

## 5. Рабочая программа

### Годовой план по видам подготовки для групп начальной подготовки 1-го года обучения

<b>Теоретическая подготовка</b>	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.
3	История развития стрелкового оружия.
4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
5	Общие сведения о выстреле
6	Материальная часть оружия.
7	Прицельные приспособления, виды, устройство.
8	Общие сведения о выстреле.
9	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка.
10	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
11	Правила соревнований:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обязанности и права участника соревнований;</li> <li>– порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня.</li> </ul>
12	Зачеты по теории.
<b>Практические занятия</b>	
1	<p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, прогулки);</li> <li>– выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;</li> <li>– ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).</li> </ul>
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3	<p>Изучение и освоение техники выполнения выстрела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;</li> <li>– прицеливание с диоптрическим прицелом;</li> <li>– управление спуском (плавность, «неожиданность»);</li> <li>– дыхание.</li> </ul>
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пуль и с пулями).
5	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – <i>внутренний контроль за сохранением рабочего состояния</i> ).
6	<p>Практические стрельбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– по белому листу и мишени;</li> </ul> <p>на «кучность» и точность (совмещение).</p>
7	<p>Контроль спортивной подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрельбы на «кучность», точность (совмещение), контрольные стрельбы;</li> <li>– выполнение упражнений по условиям соревнований;</li> <li>– квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).</li> </ul>
8	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без пули и с пулей).
9	<p>Инструкторская практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение обязанностей дежурного,</li> <li>– показ в разминке выполнения упражнений физической направленности,</li> <li>– показ изготовок в избранном виде стрельбы,</li> <li>– помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.</li> </ul>
10	<p>Судейская практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– шифровка мишеней,</li> <li>– работа в качестве показчика,</li> <li>– контролера.</li> </ul>
11	Участие в соревнованиях.
12	Переводные испытания.

**Распределение программного материала  
Этап начальной подготовки 1-го года обучения (52 недели)**

Перечень основных тем и упражнений		Месяцы												Всего часов на тему
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовки	2	1	1	1	1	1	1	1	1				
2	Общая физическая	15	14	12	11	10	13	11	10	10	34	11	11	162

	подготовка													
3	Специальная физическая подготовка		7	8	8	8	7	9	9	8	9	7	7	87
4	Техническая подготовка	5	6	4	4	4	3	3	6	4	7			46
5	Контроль спортивной подготовки			1		1				1				3
6	Контрольно-переводные испытания	2								2				4
	<i>Кол-во тренировочных часов</i>	24	28	26	24	24	24	24	26	26	50	18	18	312
	<i>Кол-во тренировочных занятий</i>	12	14	13	12	12	12	12	13	13	25	9	9	156

**Годовой план по видам подготовки для групп начальной подготовки  
(2-го года обучения)**

<b>Теоретическая подготовка</b>	
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
6	Виды спортивного оружия и их характеристики.
7	Прицельные приспособления, виды, устройство.
8	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
9	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
10	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
11	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»).
12	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
13	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
14	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
15	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
16	Правила соревнований: – обязанности и права участника соревнований; – порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; – общие требования к изготовкам: – для стрельбы «лежа», «стоя» – условия выполнения упражнений ВП-20, ВП-60

	– обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
<b>Практические занятия</b>	
1	Общесфизическая подготовка: – одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, прогулки); – выполнение упражнений общесфизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; – ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3	Изучение и освоение техники выполнения выстрела: – подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора (повтор); – ознакомление с подготовкой для стрельбы «стоя» из винтовки; – изучение подготовки для стрельбы из пневматического и стандартного пистолета (при наличии м/к оружия); – ознакомление с подготовкой для стрельбы по появляющейся мишени (скоростная стрельба); – прицеливание с диоптрическим (открытым) прицелом; – управление спуском (плавность, «неожиданность»); – дыхание.
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5	Выработка устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
7	Практические стрельбы: – по белому листу и мишени; – на «кучность» и точность (совмещение).
8	Расчет и внесение поправок.
9	Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа» с применением ремня (выстрелы без пули и с пулей).
10	Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (выстрелы без пули и с пулей).
11	Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы из пистолета со штативом (выстрелы без пули и с пулей).
12	Контроль спортивной подготовленности: – стрельбы на «кучность», «совмещение», контрольные стрельбы; – выполнение упражнений по условиям соревнований; – квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
13	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
14	Сдача контрольно-переводных нормативов
15	Инструкторская практика: – выполнение обязанностей дежурного, – показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, – показ подготовок в избранном виде стрельбы,

	– помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.
16	Судейская практика: – шифровка мишеней, – работа в качестве показчика, контролера.

**Распределение программного материала  
Этап начальной подготовки 2-го года обучения (52 недели)**

Перечень основных тем и упражнений		Месяцы												Всего часов на тему
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2			14
2	Общая физическая подготовка	14	12	8	12	10	11	12	13	13	28	15	15	163
3	Специальная физическая подготовка	8	14	15	10	12	11	11	13	13	26	12	12	157
4	Техническая подготовка	10	15	14	11	12	11	12	11	12	16			124
5	Контроль спортивной подготовки			1		1				1				3
6	Контрольные соревнования				1		1		1					3
7	Сдача контрольных нормативов	2								2				4
	<i>Кол-во тренировочных часов</i>	36	42	39	36	36	36	36	39	42	72	27	27	468
	<i>Кол-во тренировочных занятий</i>	12	14	13	12	12	12	12	13	13	25	9	9	156

**Годовой план по видам подготовки  
Тренировочный этап  
(1-ый год обучения)**

Теоретические занятия	
1	Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4	Явления, происходящие в канале ствола
5	Марки пневматических пулек.
6	Осечки, причины, устранение.

7	Материальная часть спортивного оружия. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление).
8	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
9	Основные элементы техники выполнения выстрела (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний): – изготовление, – прицеливание, – дыхание, – управление спуском.
10	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
11	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
12	Уточнение понимания сути явлений: – «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; – «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; – «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); – «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».
13	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
14	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
15	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
16	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
17	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
19	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
20	Правила соревнований: – обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений ВП-40, ВП-60 – обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
21	Зачеты по теории.
22	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: – одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, прогулки); – выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; – ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: – совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа» с применением ремня; – освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; – прицеливание с диоптрическим и открытым прицелами; – дыхание; – управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность).
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей).
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния).
7	Выполнение выстрелов без пули и с пулей – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8	Практические стрельбы: – по белому листу и мишени; – на «кучность» и «совмещение».
9	Расчет и внесение поправок между сериями.
10	Контроль спортивной подготовленности: – стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; – выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
11	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.
12	Сдача контрольно-переводных нормативов.
13	Инструкторская практика: – построение группы, – сдача рапорта, – проведение первой части разминки (ОФП), – показ изготровки для стрельбы из избранного вида оружия.
14	Судейская практика: – шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, – работа в качестве показчика и контролера, – судьи-стажера линии мишеней.

**Распределение учебного материала на тренировочном (спортивной специализации) этапе спортивной подготовки (1 и 2 год обучения) на 52 недели**

Перечень основных тем и упражнений		Месяцы												Всего часов на тему
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2			<b>28</b>
2	Общая физическая подготовка	8	7	6	6	5	6	6	8	7	7	18	18	<b>130</b>
3	Специальная физическая подготовка	16	18	14	13	15	14	18	14	16	14	18	18	<b>196</b>
4	Техническая подготовка	21	25	27	28	25	24	26	23	25	26			<b>250</b>
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			<b>20</b>
6	Сдача	2								2				<b>4</b>

	контрольных нормативов													
	Кол-во тренировочных часов	51	54	51	51	51	48	54	51	51	90	36	36	<b>624</b>
	Кол-во тренировочных занятий	17	18	17	17	17	16	18	17	17	30	12	12	
<b>Объем соревновательной деятельности</b>														
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Всего соревнований</b>														<b>11</b>

**Годовой план по видам подготовки**  
**Тренировочный этап**  
(3-ий год обучения)

Таблица №19

<b>Теоретическая подготовка</b>	
1	Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СШ, СДЮСШОР, ЦСП.
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	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».
6	Основные элементы техники выполнения выстрела (совершенствование их выполнения): – изготовление, – прицеливание, – управление спуском, – дыхание.
7	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»).
8	Работа без пули: ее суть, цель, значение (повторение).
9	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
10	Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.
11	Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
12	Утомление и восстановительные мероприятия.
13	Самоконтроль, его цель, необходимость.
14	Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные

	принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
15	Правила соревнований: – обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60 – обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора.
16	Правила финальных соревнований (общее положение).
17	Зачеты по теории.
18	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: – выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; – ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя».
6	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя».
7	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».
8	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
9	Совершенствование координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без пули и с пулей
10	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
11	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
12	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.
13	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
15	Тактическая и психологическая подготовка.
19	Контроль спортивной подготовленности: – стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; – выполнение упражнений по условиям соревнований; – квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
20	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.
21	Сдача контрольно-переводных нормативов.
22	Инструкторская практика: – построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП); – показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия; – помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; – сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

23	<p>Судейская практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований,</li> <li>– работа в качестве контролера,</li> </ul> <p>выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.</p>
----	---

**Годовой план по видам подготовки**  
**Тренировочный этап**  
(4-ый год обучения)

Таблица №20

<b>Теоретические занятия</b>	
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	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.
6	Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения.
7	Основные элементы техники выполнения выстрела (уточнение представлений): <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка,</li> <li>– прицеливание,</li> <li>– управление спуском,</li> <li>– дыхание.</li> </ul>
8	Уточнение знаний сути понятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>– «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;</li> <li>– «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;</li> <li>– «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);</li> <li>– «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;</li> <li>– координирование удержания позы-подготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).</li> </ul>
9	Работа без пули: ее суть, цель, значение (повторение).
10	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
11	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции.
12	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.
13	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.
14	Самоконтроль, необходимость ведения дневника.
15	Принципы построения учебно-тренировочного занятия.
16	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему.
17	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
18	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
19	Правила соревнований: <ul style="list-style-type: none"> <li>– условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60</li> <li>– обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.</li> </ul>
20	Зачеты по теории
21	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
<b>Практические занятия</b>	

1	Общефизическая подготовка: – выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; – ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности.
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из винтовки.
6	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющейся мишени.
7	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».
8	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
9	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение без пули и с пулей
10	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
11	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.
12	Освоение альтернативных способов управления спуском.
13	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
14	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.
15	Практические стрельбы: 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).
16	Тактическая и психологическая подготовка
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
18	Сдача контрольно-переводных нормативов
19	Инструкторская практика: – построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), – показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; – сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
20	Судейская практика: – шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, – работа в качестве контролера, – выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

**Распределение учебного материала на тренировочном (спортивной специализации) этапе спортивной подготовки (3 и 4 год обучения) на 52 недели (из расчета 4 тренировки по 4 часа в неделю)**

Перечень основных тем и упражнений		Месяцы												Всего часов на тему
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3			<b>34</b>
2	Общая физическая подготовка	9	5	4	2	2	2	2	2	2	2	45	53	<b>130</b>
3	Специальная физическая подготовка	24	26	22	21	22	17	23	19	21	20	14	19	<b>248</b>
4	Техническая подготовка	27	33	34	37	37	38	40	40	42	39	13		<b>380</b>
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			<b>40</b>
6	Сдача контрольных нормативов	2								2				<b>4</b>
	<i>Кол-во тренировочных часов</i>	68	72	68	68	68	64	72	68	72	68	72	72	<b>832</b>
	<i>Кол-во тренировочных занятий</i>	17	18	17	17	17	16	18	17	18	17	18	18	<b>208</b>
<b>Объем соревновательной деятельности</b>														
1	1	1		1		1		1		1				<b>5</b>
2	2		1				1		1					<b>3</b>
3	3				1		1		1		1			<b>4</b>
4	4							1		1				<b>2</b>
													<b>Всего соревнований</b>	<b>14</b>

**Годовой план по видам подготовки  
Этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №23

<b>Теоретическая подготовка</b>	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре.
2	Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх.
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах.
4	Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.
5	Координирование выполнения элементов техники выстрела (повторение): – изготовление,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прицеливание,</li> <li>– управление спуском,</li> <li>– дыхание.</li> </ul>
6	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
7	Углубление знаний по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> <li>– «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния),</li> <li>– приемы управления саморегуляцией;</li> <li>– овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;</li> <li>– ознакомление с комплексным методом саморегуляции.</li> </ul>
8	Углубление знаний по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> <li>– показатели общего состояния спортсмена;</li> <li>– «самоконтроль», необходимость ведения дневника;</li> <li>– анализ результатов самоконтроля, выводы,</li> <li>– при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.</li> </ul>
9	Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.
10	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.
11	Учет восстановительных процессов при организации тренировочного 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>– условия выполнения упражнений: ВП-60, ВП-40</li> <li>– обязанности судьи-стажера линии мишени.</li> </ul>
17	Зачет по теории.
18	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.
<b>Практические занятия</b>	
1	Общефизическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;</li> <li>– ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).</li> </ul>
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 «стоя» из винтовки.
5	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».
6	Выполнение выстрелов без пули и с пулей (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.
8	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
9	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
10	Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
11	Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
12	Практические стрельбы: по белому листу и мишени.
13	Составление плана тренировочного занятия.
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
15	Тактическая и психологическая подготовка
16	Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.
17	Инструкторская практика – построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), – показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; – сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
18	Судейская практика: – шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, – работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

## **6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пулевая стрельба"**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пулевая стрельба" основаны на особенностях вида спорта "пулевая стрельба" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "пулевая стрельба", по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пулевая стрельба" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "пулевая стрельба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "пулевая стрельба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. 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".

## 7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 7.1. Материально-технические условия реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря			Единица измерения	Количество изделий		
1	Баллон сжатого воздуха (на стрелковую галерею)			штук	1		
2	Вертикальный велотренажер (на тренажерный зал)			штук	1		
3	Коврик гимнастический (на тренажерный зал)			штук	4		
4	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)			штук	1		
5	Секундомер (на тренажерный зал)			штук	1		
6	Скамья для пресса (на тренажерный зал)			штук	1		
7	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части) на стрелковую галерею			штук	1		
8	Шведская стенка (на тренажерный зал)			штук	2		
9	Штангенциркуль (на спортивное сооружение)			штук	1		
10	Табуретка (стул) для стрелка			штук	1		
11	Труба зрительная			штук	1		
12	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка (на одно стрелковое место)			штук	1		
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				Количество	Ресурс эксплуатации						
1	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года	1	2 года
2	Стрелковый электронный тренажёр	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
3	Компьютер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
4	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года
5	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	10 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
6	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
7	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019,

регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### 7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Российской Федерации.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г.
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>
9. Стрелковый союз России [shooting-russia.ru](http://shooting-russia.ru)
10. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
11. Сайт Федерального центра спортивной подготовки - <https://fcpsr.ru>
12. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ».
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 939 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба».
14. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «О методических рекомендациях по организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
15. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
16. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);

17. Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О 72 физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ (далее – Федеральный закон №329-ФЗ));
18. Распоряжения 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»;
19. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 годами плана мероприятий по ее реализации»;
20. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
21. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
22. Приказом 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) (далее - Приказ №999);
23. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ №634).