

**Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»  
(МБУДО СШОР «Лидер»)**

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от 29.04.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

**Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 939)**

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:

- тренер- преподаватель: Гришин Д.А.
- тренер- преподаватель: Вилисова Е.С.
- тренер- преподаватель: Ваулина С.А.
- тренер- преподаватель: Масенкова А.А.

ЗАТО Северск

2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения,	3
1.2.	Цель Программы	3
1.3.	Характеристика Программы	3
1.4.	Объем Программы	5
1.5.	Виды (формы) обучения	6
1.6.	Годовой учебно-тренировочный план	12
1.7.	Календарный план воспитательной работы	14
1.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
1.9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
1.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
1.11.	Система контроля	24
1.12.	Рабочая программа по виду спорта пулевая стрельба	28
1.13.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	72
2.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "пулевая стрельба", уровень спортивной квалификации таких лиц	74
3.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба"	79
4.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	79
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба"	80
6.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	81
	Перечень информационного обеспечения	92

## 1. Общие положения

1. 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пулевая стрельба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба", утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 939(1) (далее - ФССП).

### 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;
- физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами легкой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Характеристика Программы

**Пулевая стрельба** — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм) винтовок и пистолетов пулей.

Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 4 упражнения. Из них 2 женских (МВ-3х40, ВП-60) и 2 мужских (МВ-3х40, ВП-60). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 6 комплектов медалей. Из них 3 женских (МПП-30, МПП-60, ПП-60) и 3 мужских (МПП-60, МП-60СС, ПП-60).

#### **Малокалиберная винтовка.**

Упражнение МВ-3х40 (женщины): стрельба из трёх положений (с колена, лежа и стоя), 120 выстрелов (по 40 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7 (диаметр чёрного круга 112,4 мм, диаметр «десятки» 10 мм). Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время, на стрельбу лёжа — 45 минут, на стрельбу стоя – 1 час 15 минут и на стрельбу с колена – 1 час. При этом перерыв при смене положений должен быть не более 10 минут.

Упражнение МВ-3х40 (мужчины): стрельба из трёх положений (лёжа, стоя и с колена), 120 выстрелов (по 40 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7. Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени (количество пробных выстрелов не ограничено). Время, на стрельбу лёжа — 45 минут, на стрельбу стоя – 1 час 15 минут и на стрельбу с колена – 1 час. При этом перерыв при смене положений должен быть не более 10 минут.

Упражнение МВ-60 (мужчины, женщины): стрельба лёжа, 60 выстрелов, дистанция 50 метров, мишень № 7. 4 пробных мишени. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут, количество не ограничено. Время на выполнение упражнения – 50 минут.

#### **Пневматическая винтовка**

Упражнения ВП-60 (мужчины, женщины): стрельба стоя, 60 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). На упражнение даётся 4 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

#### **Малокалиберный пистолет**

Упражнение МПП-60 (мужчины, женщины): произвольный пистолет. Дистанция 50 метров, 60 выстрелов, мишень № 4. Количество пробных выстрелов не ограничено. На выполнение упражнения даётся 2 часа.

Упражнение МП-60СС (мужчины): стандартный пистолет 2х30 (дистанция 25 метров, мишень № 5, 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На пробную серию даётся 8 секунд. Зачётные серии выполняются в следующем порядке: 2 серии по 8 секунд, 2 серии по 6 по 6 секунд, 2 серии по 4 секунды). Перерыв между окончанием первой половины упражнения и началом второй должен быть не менее 30 минут.

#### **Пневматический пистолет**

Упражнение ПП-30: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 30 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. (Олимпийской дисциплиной не является)

Упражнение ПП-40: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 40 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут. (Олимпийской дисциплиной не является)

Упражнение ПП-60: дистанция 10 метров, мишень № 9. 60 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

С первых шагов обучения стрельбе у новичков тренируются навыки удержания оружия, правильного прицеливания, нажимания на спусковой крючок и результатом попадания. Три-четыре месяца занятий и многие новички готовы к выполнению начальных спортивных разрядов, упражнения по 20 выстрелов.

#### **Элементы выстрела**

- Удержание оружия.
- Прицеливание.
- Установление «ровной мушки».
- Плавность работы указательного пальца.
- Согласование спускового усилия с прицеливанием.
- Дожим спуска не должен нарушать положения наведенного в цель оружия.
- Завершающая фаза, выстрел!
- Отметка выстрела, местоположение пробоины на мишени.
- Работа с дневником тренировок.
- Оценка правильности работы всех звеньев.
- Установка на следующий выстрел.

### **Приложение N 1 к ФССП**

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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

#### 1.4. Объем Программы

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов «от простого к сложному».

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями спортивной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Приложение N 2  
к ФССП

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

## 1.5. Виды (формы) обучения

При реализации программы применяются следующие виды обучения:

- **учебно-тренировочные занятия** - это ведущая, направляющая и организующая роль педагога-специалиста (тренера, преподавателя, инструктора) в решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач процесса физического воспитания. На них строго соблюдаются частота, продолжительности занятий и их содержательной взаимосвязь.

Учебно-тренировочные занятия организуются по общепринятой структуре, которая предусматривает деление занятия на части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из этих частей имеет свои особые задачи и содержание, на них отводится определённое время. Они включают в себя ознакомление, разучивание, тренировка.

### **Структура учебно-тренировочного занятия**

**Задача вводной части** - организация занимающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, перестроение для выполнения физических упражнений, упражнения на внимание.

**Задачи подготовительной части** - общее разогревание организма занимающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники.. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин в подготовительном периоде тренировки, , меньше в соревновательном - примерно 15 мин.

Для более подготовленных спортсменов вместо вводной и подготовительной частей занятия проводят *разминку* - комплекс специально подобранных физических упражнений, которые создают условия для проявления максимальной работоспособности.

В соответствии со спецификой вида спорта пулевая стрельба подбирают несколько разогревающих упражнений (6-8), выполняемых по 10-15 раз каждое. Они должны быть сходны с теми, которые спортсмен будет делать на учебно-тренировочном занятии. Начинать надо с разогревания тех мышц, которые меньше всего участвуют в данном тренировочном занятии, в "проработке" мускулатуры следует идти от меньших мышечных групп к большим.

Разработка многих мышечных групп, улучшение их эластичности - важнейшее условие предупреждения травм.

"Настройка" на предстоящую деятельность осуществляется путем выполнения упражнения, сходного с первым из основной части занятия. Чем сложнее техника упражнений спортсмена, больше необходимость в настройке на предстоящую работу, тем больше упражнений должно быть в заключительной части разминки.

**Главная задача основной части занятия** - повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, выносливости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений.

**Заключительная часть** обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.

### **Характеристика элементов тренировочного процесса**

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и

внутриренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео и кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

**Структура подготовки юных спортсменов**, включает:

- предварительную подготовку (от 7 – 8 до 9 – 10 лет);
- начальную спортивную специализацию (от 10 – 11 до 12 – 13 лет);
- углубленную тренировку в избранном виде спорта (от 13 – 14 до 16 – 18 лет);
- спортивное совершенствование (от 18 – 19 лет и старше).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достигнуть возможно большего успеха в спорте. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов. Многолетний процесс становления специальных навыков у детей, так же, как и взрослых, имеет три этапа:

- начального разучивания;
- углубленного детализированного разучивания;
- закрепления и дальнейшего совершенствования.

Чтобы достичь целостности тренировочного процесса, необходимо придерживаться его определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. В многолетнем планировании как в целостной системе происходит непрерывное изменение всех структурных элементов.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера». (Матвеев Л.П., 2003)

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы.
- практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

#### **Метод строго регламентированного упражнения**

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точного дозирования нагрузки, управления ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).

**Игровой метод** используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

#### **Словесные и сенсорные методы**

Словесные и сенсорные методы - использования слова и чувственной информации. В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- само проговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.

**К словесным методам**, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология.

**К наглядным методам**, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение коррекцию двигательного действия.

#### **Методика построения тренировки**

Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 120 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

- разминка - 15-20 мин;
- основная часть - 80-90 мин;
- заключительная часть - 5-7 мин.

При проведении занятий необходимо выполнять ряд общих требований:

- обучение и воспитание занимающихся следует осуществлять на всем протяжении занятий;
- следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся, изменчивостью внешних условий;

- надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей;

- воздействие тренировки должно быть всесторонним - оздоровительным, образовательным и воспитательным;

- Перед занятиями следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, так как достижение общей цели учебно-тренировочного процесса возможно лишь при условии успешного завершения тренировки и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия.

К концу учебно-тренировочного занятия мы убеждаемся, что выполнены следующие требования:

- На тренировке выполнены поставленные задачи;

- Разностороннее влияние на тренирующегося;

- Воспитание тренирующегося посредством тренировки;

- Получение и развитие на каждом занятии знаний, умений и навыков;

- Деятельность должна быть непрерывна;

- Методы должны отличаться разнообразием.

**Приложение N 3  
к ФССП**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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 специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Спортивные соревнования

Спортивные соревнования представляют собой различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные состязания среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимые в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного мероприятия. как форма обучения проводятся ежегодно согласно объему соревновательной деятельности представлены в Приложении

**Приложения N 4  
к ФССП**

### 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

### **Иные виды (формы) обучения.**

В СШ «Лидер» также используются: очная, заочная и очно-заочная, дистанционная формы обучения;

По особенностям коммуникативного взаимодействия в учреждении используют следующие формы обучения, она включает:

- индивидуальная — подразумевает взаимодействие тренера с одним учащимся
- групповая — обучение происходит в группах, на которые делятся учащиеся.
- фронтальная — тренер работает сразу со всеми учениками, в общем темпе и для достижения общих образовательных целей.
- парная — это взаимообучение или взаимопроверка обучающихся, которые взаимодействуют друг с другом в парах.

### **Меры безопасности при обращении с оружием.**

При проведении занятий по пулевой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила безопасного поведения на огневом рубеже.

При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучаемых спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

Перед проведением стрельб, в обязательном порядке все лица проходят инструктаж по правилам поведения в тире и мерам безопасного обращения с оружием, пересказывают и ставят роспись в специальном журнале.

### **В стрелковом тире запрещено:**

- передвигаться на территории тира с оружием без тренера;
- направлять оружие в любое направление, кроме мишени;
- прикасаться к оружию при команде: «отбой»;
- оставлять оружие без присмотра;
- стрелять без команды тренера: «заряжай, старт»;
- заходить за линию огня;
- пользоваться сотовыми телефонами, во время тренировки

### **Лица, проходящие обучение, обязаны:**

- выключить сотовый телефон;
- заряжать оружие по команде: «заряжай»;
- убирать «флажок безопасности» только после команды: «заряжай»
- стрелять по команде: «старт»;
- знать команду «отбой»: открыть затвор, не прикасаться к оружию;
- после стрельбы: вставить «флажок безопасности», сдать оружие ;
- сдавать оружие только в сопровождении тренера-преподавателя;
- убрать за собой огневой рубеж, собрать гильзы, включить телефон;
- «чужое не брать—свое не оставлять...»
- со всеми «здороваться «и всем говорить «досвидания.»

### **В случае внештатных ситуации:**

- задымление, погас свет, прорвало трубу отопления и т.д.
- разрядить оружие;
- немедленно остановить занятия;
- обучаемые, организованно обязаны покинуть стрелковый тир.

### 1.6. Годовой учебно-тренировочный план

С учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в Приложении

Приложение N5  
к ФССП

#### 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	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
6	6-8	12-14	16-18	20-24		24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	45-52	63-82	66-94	84-106	112-160	158-180
2.	Специальная физическая подготовка	28-36	30-38	40-66	55-72	88-123	82-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12-15	25-35	35-45	45-55	63-90	87-110
4.	Техническая подготовка	20	25	30	24-46	44-78	65-98
5.	Тактическая подготовка	2-4	2-4	3-5	5-7	16-28	28-40
6.	Теоретическая подготовка	40	42	46	49	48-74	84
7.	Психологическая подготовка	10	12	16	19	28-34	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	7	8	14-20	18-24
9.	Инструкторская практика	6	8	13	15	25	35
10.	Судейская практика	6	6	12	10	20	34-48

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	По плану					
12.	Восстановительные мероприятия	По необходимости					
Общее количество часов в год		191	230	334	387	683	764

**Приложение N 5  
к ФССП**

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

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
----	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

### 1.7. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность зависит от умения сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание спортивного трудолюбия: воспитание способности преодолевать специфические трудности, прежде всего систематическим исполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками методом убеждения.

**Интеллектуальное воспитание:** основные задачи – овладение учащимися специальными в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин, а также решение задач осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Обеспечение преимущественной направленности обучения вольной борьбе.

**Нравственное воспитание:** ведущее место принадлежит методам обучения. Убеждение доказательное, для чего подбираются аналогии, сравнения, примеры, ссылки на конкретные данные, на опыт самого воспитанника. Метод поощрения – выражение положительной оценки его действий и поступков в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива с учетом требований и действительных заслуг спортсмена. Метод наказания – выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена используется в следующих видах: замечания, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, от соревнований.

При решении задач по сплочению коллектива и воспитания чувства коллективизма используется выпуск стендов, зачет, проведение походов.

**Воспитание волевых качеств** достигаются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач. Систематические занятия и выступления спортсменов в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Главные методы – беседы, убеждения, педагогические внушения, моделирование соревновательной ситуации через игру. Используются также методы словесного воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные личные данные используются при индивидуальной работе со спортсменами.

Таблица N 1

### Календарный план воспитательной работы

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

3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления		
4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5. Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

### 1.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Теоретическая часть

Содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

**Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:**

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица N 2

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Веселые старты</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами</p> <p>Профилактика применения допинга среди спортсменов</p> <p>Характеристика допинговых средств и методов</p> <p>Родительское собрание</p>	в течение года	<p>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»</p> <p>Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта информация по применению фармакологических средств в спорте.</p> <p>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Антидопинговая викторина</p> <p>Виды нарушений антидопинговых правил</p> <p>Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на ТЭ Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p> <p>Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в</p>	в течение года	<p>.. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.</p> <p>Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.</p>

	<p>период годового цикла.</p> <p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.</p> <p>Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом</p> <p>Родительское собрание</p>		<p>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Общероссийские антидопинговые правила</p> <p>Запрещенные вещества:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) стимуляторы;</li> <li>2) наркотики;</li> <li>3) анаболические агенты;</li> <li>4) диуретики;</li> <li>5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.</li> </ol> <p>Запрещенные методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) кровяной допинг;</li> <li>2) физические, химические,</li> </ol> <p>Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кодекс; уровень</li> <li>2. Международные стандарты; уровень</li> <li>3. Модели лучших методов организации работы.</li> </ol> <p>Образовательные программы и исследования.</p> <p>Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.</p> <p>Участие правительств. фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.</p>	<p>в течение года</p>	<p>Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.</p> <p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> <p>Индивидуальные консультации спортивного врача.</p> <p>Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса.</p> <p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.</p>

## 1.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 10-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения.

**На начальном этапе** решение этих задач целесообразно начинать на и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в пулевой стрельбе терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов видов легкой атлетики.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. На этом этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в тире, помогать начинающим в изучении материальной части оружия, уметь находить ошибки в технических действиях, уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия замечать нарушения мер безопасности.

Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**На этапе спортивного совершенствования** спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия:

- разминке, основной и заключительной частям;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

- принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря;

- в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов *этапа высшего спортивного мастерства* итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **1.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

К занятиям пулевой стрельбой допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Противопоказаниями для занятий стрелковым спортом могут являться - эпилепсия, черепно-мозговые травмы и ряд других.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и успешности выполнения стрелковых упражнений.

Способный стрелок-спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивных результатов.

Для медицинского отбора центральным является психологический аспект. Это обеспечивает высокую эффективность, надёжность, стрессоустойчивость тренировочной и соревновательной деятельности стрелка-спортсмена.

Тренерский контроль:

- готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах). Или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления. Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Данные тренерского, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

### ***Врачебный контроль***

- необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером,

- укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность. При необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

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

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;

- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;

- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;

- контроль за спортивным и лечебным массажем;

- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Основные задачи психологического контроля – формирование, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Спортсмены должны знать, что такое восприятия, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, тренерским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

**Таблица №3**

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.	В течение года	Наблюдение врача за проведением тренировочных занятий

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.</p> <p>При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.</p>	<p>...</p>	<p>Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- состояние здоровья - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;</li> <li>- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;</li> <li>организацию и методические указания по проведению тестирования;</li> <li>- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Программа углубленного медицинского обследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексная клиническая диагностика.</li> <li>- оценка уровня здоровья и функционального состояния.</li> <li>- оценка сердечно - сосудистой системы.</li> <li>- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.</li> <li>- контроль состояния центральной нервной системы.</li> <li>- уровень функционирования периферической нервной системы.</li> <li>- оценка состояния органов чувств.</li> <li>- состояние вегетативной нервной системы.</li> <li>- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов</li> </ul>	<p>...</p>	<p>Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.</p> <p>Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.</p>

### 1.11. Система контроля Требования к результатам прохождения Программы.

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:

**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),

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "пулевая стрельба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "пулевая стрельба";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "пулевая стрельба";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

**Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

**на этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "Пулевая стрельба";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта " Пулевая стрельба ";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, начиная со второго года.

- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта " Пулевая стрельба ";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Пулевая стрельба »;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта " Пулевая стрельба ";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба

*Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выбору тренера) теоретической подготовки:*

-меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения;

-устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка), оптического  
рассказать, показать;

-устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение  
рассказать, показать;

-основные элементы техники выполнения выстрела, рассказать, объяснить - «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия; -«ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;

-сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;

-при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);

-внимание, его значение для стрелка, виды;

-восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения), понимать;

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя;

-правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти: инструкторскую практику: выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять, знать, выполнять, готовить мишени для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера.

*Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.*

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения и выполнения;

- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, знать, рассказать;
- движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия, знать, рассказать;
- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение) рассказать, рассчитать, внести поправки;
- устройство патронов, пульек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение) рассказать, показать;
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить;
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно контролировать свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость уметь выполнять;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелокоружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- свойства внимания: объем и распределение знать, выполнять;
- условия формирования двигательно-мышечных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствовать;
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей), ее проявление в чертах характера, знать, выполнять;
- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление), знать;
- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия знать, выполнять;
- сердечно - сосудистая система, кровообращение;
- гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, знать, выполнять;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода);
- режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора знать, применять;
- правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти:

- инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера; показать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять;
- рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;
- судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня.

*Для достижения высших спортивных результатов* необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание указаны в таблице Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба.

## 1.12. Рабочая программа по виду спорта пулевая стрельба

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

### **Группы 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 м/к винтовки (все группы).
  8. Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).
- Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
10. Прицельные приспособления, виды, устройство.
  11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
  12. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
  13. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
  14. Осечки, причины, устранение.
  15. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
  16. 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»).
  17. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
  18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
  19. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
  20. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
  21. 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» - группы винтовочников;  
- для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням;  
- общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени;  
- условия выполнения упражнения МВ-2, - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
  22. Зачеты по теории.
  23. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

#### **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:  
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;  
- подготовка 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», 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 техн. подготовленности)
  11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
  12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
  13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
  14. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).
  15. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.
  16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

**Таблица № 4**

**План-схема годичного цикла  
подготовки в группах начального обучения .  
Кол-во тренировочных занятий (дней) 3 , часов 6 в неделю (1 занятие – 2 часа)**

периоды	Подготовительный подготовительный											Переходный	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего за год
<b>Месяцы Программный материал</b>													
<b>1. Кол-во трениров. занятий</b>	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
<b>2. Кол-во трениров. часов</b>	26	26	26	26	26	24	28	26	24	26	28	26	312
<b>3. Общая физич. подготовка</b>	8	10	9	10	12	9	11	9	8	9	13	18	126

<b>4. Специальная физич. подготовка</b>	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	6	36
<b>5. Техническая подготовка</b>	8	9	9	7	9	9	9	8	9	9	6	-	92
<b>6. Теоретическая подготовка</b>	8	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	-	28
<b>7. Инструкторская практика</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	13
<b>8. Судейская практика</b>	-	-	0.5	1	-	0.5	1	1	1	1	1	-	7
<b>9. Контр. стрельбы (разные виды)</b>	-	-	0.5	1	-	0.5	1	1	1	1	-	-	
<b>10. Кол-во соревн. часов</b>	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
<b>11. Контрольноперевод. зачеты</b>												2	2

### Учебно-тренировочные группы 1-го года

Примерный годовой план по видам подготовки *обучения*)

#### 1. Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спорт. 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», ворошиловские стрелки.

3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление). 4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.

5. Марки патронов и пневматических пуль.

6. Осечки, причины, устранение (повторение)

7. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической (группы винтовочников).

8. Характеристика, основные части пистолетов: ИЗ-35, ИЖ-ХР-30, пневматического (группы пистолетчиков).

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, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).

12. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

13. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелокоружие», 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. Координация 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); обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

23.Зачеты по теории. Поведение 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.

3.Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа», - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена», - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной 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 полной дистанциях, - по белому листу и мишени, - на «кучность» и «сомещение».

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 техн.подготовленности).

11.Иструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

12.Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

**Таблица № 5**

### **План-схема годичного цикла подготовки в учебнотренировочных группах 1-го года обучения**

**Количество тренировочных занятий (дней) 3 , часов 9 в неделю(1 занятие – 3 часа)**

периоды	Подготовительный	подготовительный	Переходный
---------	------------------	------------------	------------

Месяцы Программный материал	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего за год
<b>1. Кол-во трениров. занятий</b>	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
<b>2. Кол-во трениров. часов</b>	39	39	39	39	39	36	42	39	36	39	42	39	312
<b>3. Общая физич. подготовка</b>	16	5.5	5.5	5.5	5.5	5	6	5.5	5	5.5	16	18	99
<b>4. Специальная физич. подготовка</b>	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3	4	3.5	3	3.5	4	10	48
<b>5. Техническая подготовка</b>	16	26	25	23.5	25	22	24	23	21	22	14	4	245.5
<b>6. Теоретическая подготовка</b>	3	2	2	1.5	1.5	1	2.5	2	2	3	2	3	26.5
<b>7. Инструкторская практика</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	15
<b>8. Судейская практика</b>	-	0.5	1	2	1	2	2	1	2	1	0.5	-	13
<b>9. Контр. стрельбы (разные виды)</b>	-	0.5	1	1	1.5	1	1.5	1	2	1	0.5	-	11
<b>10. Кол-во соревн. часов</b>	-	-	-	1	-	1	1	2	-	2	-	-	7
<b>11. Контрольноперевод. зачеты</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3			3

### **Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения**

Примерный годовой план по видам подготовки

#### **1. Теоретические занятия**

1.Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.

2.Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

3.Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление). 4.Движение пули в канале ствола и ее 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.Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

9.Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

10.Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений..

11.Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания). 16.Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

12.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»).

13. Законы распределения внимания; условия формирования двигательномышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

14. Утомление и восстановительные мероприятия.

15. 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.

16. 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).

17. Зачеты по теории.

18. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

## **2. 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 и 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.

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

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

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

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

14. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска

15. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

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

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

18. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготоек для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

19. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Таблица № 6

**План-схема годового цикла подготовки  
в учебнотренировочных группах 2-го года обучения  
Количество тренировочных занятий (дней) 3 , часов 12 в неделю (1 занятие – 4 часа)**

периоды	Подготовительный								Переходный				
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего за год
<b>Месяцы Программный материал</b>													
<b>1. Кол-во трениров. занятий</b>	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
<b>2. Кол-во трениров. часов</b>	52	52	52	52	52	48	56	52	48	52	56	52	624
<b>3. Общая физич. подготовка</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	6.5	7	8	18	95.5
<b>4. Специальная физич. подготовка</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	3.5	4	5	14	58.5
<b>5. Техническая подготовка</b>	36	32	34	33	33	30	34	33	31	30	35	9.5	370.5
<b>6. Теоретическая подготовка</b>	3	3	2	2	3	1	22	2	2	3	3	4	31
<b>7. Инструкторская практика</b>	1	1	1.5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14.5
<b>8. Судейская практика</b>	-	1	2	2	1	2	2	1	1	2	-	-	15
<b>9. Контр. стрельбы (разные виды)</b>	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
<b>10. Кол-во соревн. часов</b>	-	3	-	2	-	2	2	2	-	3	-	2	16
<b>11. Контрольноперевод зачеты</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2		-2

**Группы спортивного совершенствования 1-го года обучения**

Примерный годовой план по видам подготовки

**1. Теоретические занятия**

1. Цели и задачи спортивных школ;
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. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, 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: ее 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, 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.

18. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (вин-ка), 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. Зачеты по теории.

21. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

## **2. 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 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» из м/к винтовки и пневматической. 6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4.

7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

8. Дальнейшие освоение и 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».

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 патрона и с патроном.

13. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

14. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). 15. Практические стрельбы:

- на укороченных дистанциях, (периодически) - 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 в оружии.

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, огневого рубежа.

**Таблица № 7**

**План-схема годичного цикла подготовки  
в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения**

**Количество тренировочных занятий (дней) 4 , часов 16 в неделю(1 занятие – 4 часа)**

Периоды Месяцы Программный материал	Подготовительный подготовительный												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Кол-во трениров. занятий	17	17	18	18	18	16	18	17	17	17	18	18	208
2. Кол-во трениров. часов	68	68	72	68	72	64	72	68	68	68	72	72	832
3. Общая физич. подготовка	9.5	9.5	10	10	10	10	9.5	9.5	10	9.5	9.5	10	115.5
4. Специальная физич. подготовка	6.5	6.5	7	6.5	6	7	4	6.5	6.5	6.5	16	14	96
5. Техническая подготовка	41	41	44	40	44	39.5	44	40	41.5	41.5	33	38	488.5
6. Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	34
7. Инструкторская практика	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	18
8. Судейская практика	-	-	2	1	2	-	2	1.5	1	-	2	1	12.5
9. Контр. стрельбы (разные виды)	1	3	4	4	2	3	3	4	3	2	2	2	33
10. Кол-во соревн. часов													
11. Контрольноперевод. зачеты	4	4	4	3	-	4	2	4	-	4	-	3	32
12. Даты и ранг соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2

**Группы спортивного совершенствования 2-го года обучения**

Примерный годовой план по видам подготовки

**1. Теоретические занятия**

1. Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.
2. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, juniоров.

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: изготовление, 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.

## **2.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 неподвиж. 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).

11.Совершенствование координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

12.Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). 14.Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца. 15.Освоение альтернативных способов управления спуском.

13. Овладение навыками устранения неполадок в оружии. 17.Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.

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

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

16. 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.

17. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

**Таблица № 8**

**План-схема годичного цикла подготовки  
в группах спортивного совершенствования 2-го года обучения**

**Количество тренировочных занятий (дней) 5, часов 20 в неделю 1 занятие – 4 часа**

Периоды	Подготовительный								Переходный					Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Месяцы														
Программный материал														
1. Кол-во трениров. занятий	21	22	22	22	23	20	22	22	21	21	22	22	260	
2. Кол-во трениров. часов	84	88	88	88	92	80	88	88	84	84	88	88	1040	
3. Общая физич. подготовка	14	15	15	15	16	14	15	15	14	15	15	15	178	
4. Специальная физич. подготовка	8	9	9	9	7	9	9	8	8	10	8	14	107	
5. Техническая подготовка	46	49	52	44.5	57	40	48	49	57	45	50	43	579.5	
6. Теоретическая подготовка	5	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	38	
7. Инструкторская практика	3	2	1	3	4	1	1	3	2	2	-	2	252	
8. Судейская практика	-	2	1	1	2	-	3	-	3	2	2	-	16	
9. Контр. стрельбы (разные виды)	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	42	
10. Кол-во соревн. часов	5	5	5	8	-	8	-	5	4	5	-	5	50	
11. Контрольноперевод. зачеты												3	3	

## **Группы спортивного совершенствования 3-го года обучения**

Примерный годовой план по видам подготовки

### **1. Теоретические занятия**

1. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту

2. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх.

3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах.

4. Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия. 5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах). 6. Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).

5. Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления). 8. 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.

6. Углубление знаний по вопросам: - «самоконтроль», необходимость ведения дневника, - показатели общего состояния спортсмена, - анализ результатов самоконтроля, выводы, - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

7. Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.

8. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.

9. Учет восстановительных процессов при организации учебнотренировочного процесса.

10. Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.

11. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. 15. 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.

12. Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

14. 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.

15. Зачеты по теории. 19. Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

### **2. 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 пис-та 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.

**Таблица № 9**

**План-схема годового цикла  
подготовки в группах спортивного совершенствования 3-го года обучения  
Количество тренировочных занятий (дней) 6 , часов 24 в неделю(1 занятие – 4 часа)**

Периоды	Подготовительный подготовительный											Переходный	Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Месяцы													
Программный материал													
1. Кол-во трениров. занятий	26	26	26	27	27	27	24	26	26	26	26	26	321
2. Кол-во трениров. часов	104	104	104	108	108	96	104	104	104	104	104	104	1248
3. Общая физич. подготовка	17	17	17	17	18	16	17	17	17	17	17	17	204
4. Специальная физич. подготовка	10	10	10	11	10	10	10	10	10	10	12	16	128
5. Техническая подготовка	59	59	59	60	64	53	63	62	63	64	58	55	719
6. Теоретическая подготовка	4	4	2	2	4	4	2	3	3	2	6	4	40
7. Инструкторская практика	4	2	2	4	2	4	2	-	2	1	-	2	22

8. Судейская практика	-	2	-	-	2	-	2	-	2	-	2	2	12
9. Контр. стрельбы (разные виды)	4	4	6	6	4	6	4	4	4	4	4	2	52
10. Кол-во соревн. часов	6	6	8	8	4	8	4	6	4	6	2	6	68
11. Контрольноперевод. зачеты												3	3

### Группы высшего спортивного мастерства.

Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий.

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х - ление и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен во время заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности. При составлении перспективного должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки; - система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой.

Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено.

Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для стрелка - мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;

- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;

- чувства или эмоции – переживание человек отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;

- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;

- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

- навыки, их формирование; привычки;

- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования 3-го года обучения.

Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела. Оценка работы школы, организация оздоровительной и воспитательной работ .

Эффективность работы школы оценивается уровнем спортивного мастерства выпускников, количеством спортсменов, переданных для дальнейшего совершенствования в составах юношеских и молодежных сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств. Она зависит не только от мастерства и ответственности коллектива сотрудников, но и от объективных условий работы.

Готовя высококвалифицированных спортсменов, нужно постоянно заботиться о воспитании гражданственности, любви к отечеству, о формировании гармоничности, духовной и физической, о здоровье. Необходимо строго соблюдать установленные требования по медицинскому контролю, предупреждению возможных травм, вредных воздействий длительных занятий пулевой стрельбой, по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий. Контроль осуществляется спортивными врачами.

Более подробно в разделе «Врачебный контроль» Организация и проведение оздоровительной, учебно-тренировочной, воспитательной и организационно-массовой работы с учащимися осуществляется директором и тренерско-преподавательским составом школы. В спортивных школах (отделениях) создаются тренерско-педагогический совет, в который, кроме директора как руководителя и педагогов, входят врач и желательно представители родительского комитета.

Родительский комитет ведет свою работу совместно с дирекцией школы, оказывая посильную помощь по организации всех видов воспитательной работы: посещений театров, музеев, выставок, проведению загородных экскурсий, оздоровительных походов, спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов, массовых мероприятий школы.

### Учебно-тематический план

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях этого вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются в СШ «Лидер», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не ниже 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».

Таблица № 10

### Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120 / 180		
Этап начальной подготовки				
	История возникновения	≈ 13 / 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

вида спорта и его развитие			спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13 / 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13 / 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13 / 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13 / 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно-тренировочного и

	питание обучающихся			учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 / 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70 / 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

	подготовки. Основы техники вида спорта			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60 / 106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
	Всего на этапе совершенствовани я спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенств ования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированно сть/недотренирова нность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической

	подготовка			подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

Таблица № 11

**Тематический план «Общая физическая подготовка»**

Количество недель: 52

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Темы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5			
Общеразвивающие упражнения	37	45	45	34	34	34	31	31	40	30	
Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	38	43	43	34	34	34	30	30	35	30	
Циклические упражнения	37	37	46	36	36	36	32	32	45	32	
силовые упражнения	38	38	47	36	36	36	33	33	49	33	
Итого:	150	150	181	140	140	140	126	126	169	125	
Форма контроля	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая

**Программный материал по предмету «Общая физическая подготовка»**

Техника безопасности при проведении занятий по ОФП

1. **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

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

отжиматься от стены на кончиках пальцев.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно

– из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

- руки в замок на затылке, голову с усилием наклонять назад;

-гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

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

- отжимание от пола или другой опоры.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки;

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

Упражнения для шеи и туловища:

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

Упражнения для всех групп мышц:

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения. Техника безопасности при проведении подвижных игр;

Спортивные игры: Волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон, пионербол. Подвижные игры: «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом» и другие. Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорениями до 40 м.

Повторный бег 2-4 раза по 20-30 м.

Беговые упражнения: бег приставными шагами, то же с поворотом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени.

3. Циклические упражнения. Техника безопасности при выполнении циклических упражнений; 30 Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию до 3000м.

Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений;

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

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения со штангой.

Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

Содержание программного материала распределяется индивидуально в зависимости от периода подготовки спортсмена к стартовым соревнованиям.

Программный материал «Общая физическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Общеразвивающие упражнения дальнейшее укрепление здоровья и закаливание;

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков;

совершенствование специальных качеств:

силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

2. Спортивные игры, легкоатлетические упражнения Настольный теннис, ходьба на лыжах, кроссы, велосипед, прогулки.

Легкоатлетические упражнения специальной направленности. 3. Циклические упражнения.

Техника безопасности при выполнении циклических упражнений;

Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию до 5000м

. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения.

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений; Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Прыжки по ступенькам. Разнообразные прыжки со скакалкой. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Упражнения с преодолением собственного веса:

подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания.

Преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения со штангой.

Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

**Таблица № 12**

**Тематический план «Специальная физическая подготовка»**

**Количество недель: - 52 Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки**

№	Темы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1											
2	Упражнения на воспитание специальной выносливости	21	24	32	38	46	46	50	56	48-56	50-60
3	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	21	24	32	38	46	46	50	56	48-56	50-60
4	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания	21	34	40	46	46	56	56	56	48-56	50-60
5	Изометрические упражнения	21	34	40	46	46	56	56	56	44-47	52-31
6	Дыхательные упражнения	21	34	40	46	46	56	56	56	44-47	52-31
7	Итого	105	162	196	228	230	230	280	280	232-262	254-262
	Форма контроля	Нормативы	Промужуто	Нормативы	Промужуто	Нормативы	Промужуто	Нормативы	Нормативы	Промуж	Промужуто

		ОФП	чная аттестация	ОФП	чная аттестация	ОФП	чная аттестация	ОФП	ОФП	уточная аттестация	чная аттестация
--	--	-----	-----------------	-----	-----------------	-----	-----------------	-----	-----	--------------------	-----------------

### **Программный материал «Специальная физическая подготовка»**

Техника безопасности при проведении занятий по СФП.

Упражнения на воспитание специальной выносливости

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

Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.

Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Родберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. Удержание оружия или макета в изготровке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

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

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

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

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

Специальные упражнения на выработку концентрации внимания Идеомоторная тренировка. Игры: «Муха», «Хромая обезьяна», «Корректирующая проба».

#### **Фиксация мушки в прорези в момент выстрела, до и после выстрела;**

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

По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания. Изометрические упражнения.

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

#### **1. Упражнения для мышц кисти и пальцев**

1. Пальцы вытянуть с напряжением
2. Развести их с напряжением
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)

5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

## **2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
  2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх
  3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях
  4. С силой прижать плечи к туловищу
  5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести
  6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.
3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц
1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед
  2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад
  3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы
  4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
  5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.
4. Упражнения для мышц спины и ног
1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
  2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
  3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.
  4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться

**Таблица № 13**

### **Дыхательные упражнения**

	Содержание упражнений	Дозировка
	длennyй вдох, руки Медленный выдох, руки вверх через стороны вниз через стороны	3-4 раза
	Резкий вдох, руки вверх Медленный выдох, руки через стороны вниз через стороны	3-4 раза
	Вдох-задержка дыхания Медленный выдох, руки на определенное время вниз через стороны «до отказа», руки вверх через стороны	3-4 раза
	Глубокий вдох, руки Резкий выдох, руки вниз вверх через стороны через стороны	3-4 раза
	Медленный глубокий вдох. Медленный выдох, Руки вверх через стороны задержка дыхания «до отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
	Неглубокое дыхание, Поверхностное дыхание 2-3 глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-	2-3 раза

7сек., поверхностное 5-7сек., поверхностное дыхани	
---	--

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

***Упражнения на воспитание специальной выносливости***

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

***Специальные упражнения на выработку координированности***

Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Ромберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. Удержание оружия или макета в изготке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

Специальные упражнения для силовой и статической направленности

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

По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

1. Тоже с закрытыми глазами
2. Тоже в зеркальном исполнении

**Таблица № 14**

**Тематический план «Техническая подготовка» для винтовочников  
Количество недель – 52.**

**Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки**

Темы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Техника стрельбы из пневматического оружия	30	60								
Техника стрельбы из м/к оружия «лёжа»	10	40	50	63	68	100	115	140	167-196	196-244
Техника стрельбы из м/к оружия «с колена»				55	60	87	95	120	167-196	196-244
Техника стрельбы из м/к оружия «стоя»				63	68	100	115	140	167-196	196-244

Техника стрельбы из п/м оружия «стоя»	5	15	25	55	68	78	87	95	167-196	196-244
Итого										
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**Программа «Техническая подготовка» для винтовочников.**

**Техника стрельбы из пневматического оружия**

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные винтовки: малый калибр – 5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
  - крупнокалиберные винтовки: крупный калибр – 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
  - пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пуля выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
  - основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
  - прицельные приспособления: прицелы и мушки;
  - открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
  - диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок; – достоинства и недостатки каждого из прицелов;
  - мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
  - диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
  - светофильтры, очки;
  - индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
  - одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
  - требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
  - 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; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
  - понятия: – «устойчивость» и «район колебаний»;
  - «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
  - «ожидание» и «встреча» выстрела;
  - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
  - координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

**Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».**

Основополагающим условием изготовления «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течение 60 – 75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная».

Особое внимание при стрельбе в изготовке «лежа» необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела. Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа».

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

- изготовка с применением упора для начинающих:

– винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 – 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания;

– туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 - 20) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята;

– ноги – без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;

– затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

– кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);

– кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

– голова – лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

При стрельбе в положении «лежа» применяются два варианта изготовки с использованием упора. Они различаются тем, каково участие левой руки в изготовке. Изготовка с применением ружейного ремня – туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20) к направлению стрельбы; – ноги – без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;

– левая рука – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 110 – 160 градусов, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счет натяжения ружейного ремня;

– затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

– правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

– система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле; – указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

– голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

- прицеливание – при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет;

- с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;

- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание – дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

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

- однообразии выполнения всех элементов изготовления;
- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»;
- производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления 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 тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-х 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-ти и более секунд;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 – ти секунд.

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

- понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущений давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не

хватает дыхания. При такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну очень вредную ошибку – «дергание». Задача тренера – вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того, чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия.

Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

**Основополагающим принципом изготовления «с колена»** является достижение рационального взаиморасположения частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться устойчивого равновесия системы «стрелок – оружие» в течение 75 – 90 минут без принудительного напряжения (включения) отдельных групп мышц. При этом устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована, как «очень хорошая».

Особое внимание при стрельбе в изготовке «с колена» необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче винтовки при выполнении выстрела. При стрельбе в изготовке «с колена» используется подколенник (валик), длина которого не более 25 см, а диаметр – 18 см.

Его плотность (упругость) подбирается в соответствии с размером обуви стрелка и должна обеспечивать сохранение заданной формы в течение длительного времени, чтобы предотвратить преждевременное возникновение болевых ощущений во время продолжительного нахождения в изготовке.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положении «с колена» Подколенник желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а коленом в пол, правая нога была развернута под внутренним углом от 60 до 80 градусов относительно направления ведения стрельбы. При этом, пятка левой ноги должна быть приблизительно на одной линии направленной в сторону ведения стрельбы с ближнем к ней торцом подколенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подколенника на расстоянии, которое приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90 градусов относительно плоскости пола.

Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок - оружие». Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа». Левая рука – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90 – 120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги.

Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки.

Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость стрельбы;

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий;
- указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

– прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений; при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет;

- с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;

- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) другие мышцы;

- дыхание – дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

### **Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя».**

Выполнение выстрела в изготовке «стоя» один из самых сложных видов стрельбы из винтовки.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени.

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

- ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;

- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок - оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);

- левая рука – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;

- пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;

- затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;

- локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;

- позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий;

- прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;

- управление спуском – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких - либо других групп мышц;

- дыхание - задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

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

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;

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

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

- умение использовать в пределах Правил соревнований подвижность частей винтовки: затыльника, крюка, прицельных приспособлений, подставки под тыльную часть кисти левой руки, а также расположение точек опоры, изменяя их с целью распределения центра тяжести своего тела для обретения устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий, постепенно уточняя их положение;

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2- 3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («стоя») и МВ-6 («стоя»);

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

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

- умение контролировать («слушать себя») статичность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-15-20-ти и более секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;

- этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

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

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

- другие способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно прерывистый или ступенчатый, пульсирующий и другие;

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

- 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»); восприятие отдачи оружия, отметки (оценки) выстрела.

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

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

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

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

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

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок:

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

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

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажиг на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну вредную ошибку – «дергание»;

Задача тренера – во время помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков.

Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

#### ***Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя».***

Выполнение выстрела в изготовке «стоя» один из самых сложных видов стрельбы из винтовки.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени.

Ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;

- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок - оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);

левая рука – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;

- пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;

- затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;

- локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;

- позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий; прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;

- управление спуском – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца без включения (напряжение) каких - либо других групп мышц;
- дыхание - задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

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

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

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

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

- умение контролировать («слушать себя») статичность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-15-20-ти и более секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера – 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, доводя этот элемент до автоматизма;

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

- другие способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавнопрерывистый или ступенчатый, пульсирующий и другие;

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

- восприятие отдачи оружия, отметки выстрела.

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

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

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

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

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

#### **Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:**

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

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

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки)

под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну вредную ошибку – «дергание»;

- задача тренера – во время помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

**Таблица № 15**

**Тематический план «Техническая подготовка» для пистолетчиков**

**Количество недель – 52.**

**Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки**

Темы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Техника стрельбы из пистолета	5	12	10	10	10	10	20	20	111-130	130-162
Техника выстрела из сп.пистолета по мишени №4	10	12	35	35	35	35	45	45	111-130	130-162
Техника выстрела из скоростного пистолета по 5 появл. мишеням		13	13	50	55	70	75	90	111-130	130-162
Техника выстрела из произвольного пистолета				53	57	129	130	130	111-130	130-162
Техника выстрела из пневматического пистолета	30	60	70	72	80	80	85	90	111-130	130-162
Итого										
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**Программа «Техническая подготовка» для пистолетчиков**

1. 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 9мм;

- пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;

- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;

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

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

- светофильтры, очки, индивидуальная подгонка рукоятки;
- отладка и регулировка спусковых механизмов;
- одежда пистолетчика: куртка, обувь;
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к пистолетам и одежде;
- 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 трех, пяти, десяти и более пробойн;
- расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки;

Чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле пистолета определенной модели (данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах);

- понятия:
  - «устойчивость» и «район колебаний»;
  - «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
  - «ожидание» и «встреча» выстрела;
  - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);
  - координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
  - условия выполнения различных упражнений по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

#### ***Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) малокалиберного пистолета по мишени на 25 метров.***

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом.

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

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по круглой мишени:

- изготовка - перед выполнением выстрела:
  - ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
  - туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
  - голова – недовернута на 10-15 по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
  - глаза – повернуты на 10-15 в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
  - левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
  - правая рука – поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
    - указательный палец – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
    - хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца;

усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий;

положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав;

- удерживание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;

- управление спуском – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

- дыхание - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;

- выполнение выстрела:

соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

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

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;

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

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

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 – 20-ти секунд на этапах начальной и тренировочной подготовок и оптимальной - до 20 - 30 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

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

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета («ровной» мушки в прорези) при прицеливании и закреплении лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него;

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

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

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий на начальном этапе и в дальнейшем при разучивании нового необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего напряжения) закреплены все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие»;
- в начале – без пистолета, затем - с пистолетом без выравнивания, уточнения положения мушки в прорези - внимание на руке с оружием;
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания; - освоение плавного нажима на спусковой крючок, не прицеливаясь;
- соединение этих элементов выстрела в единое действие;
- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени – «белый лист»;
- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 4;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 4;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;
- выполнение выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов на полной дистанции в группах начальной подготовки; - выполнение на начальном этапе отработка выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка «Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:
- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» («цену» его) на прицеле пистолета определенной модели;
- диаметр «десятки» на мишени № 4 – 50 мм, расстояние между габаритами – 25 мм;
- величина смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:
- пистолет МЦМ – величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см) - 5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, 2-3 «щелчка» на габарит;
- пистолеты: ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 – величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм – 6 «щелчков» в «десятке», 3 «щелчка» на габарит, по вертикали - 11мм - 4-5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, около 2 «щелчков» на габарит;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

## ***Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени***

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании; изготовка практически не отличается от той, которую принимает стрелок для выполнения выстрелов по мишени с черным кругом (№ 4).

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени:

- изготовка - перед выполнением выстрела:
- ноги - ступни на ширине плеч или чуть шире, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- тонус мышц удерживающих систему «стрелок-оружие», несколько выше, чем при стрельбе по круглой мишени; - голова – недовернута на 10-15 по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении; - глаза – повернуты на 10-15 в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука – перед подъемом опущена под углом 45°, выпрямлена, закреплена в локтевом и лучезапястном суставах;
- при выполнении выстрела поднята в сторону мишени и закреплена еще и в плечевом суставе;
- указательный палец – накладывается на спусковой крючок так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка – положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; стабильность этих усилий;
- положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;
- прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки, докладывая о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, во время выполнения выстрела и чуть дольше (это необходимо для обеспечения «ровного» положения мушки в прорези прицела);
- основное внимание сосредоточено на «ровном» положении мушки в прорези прицела, мишень и путь к ней воспринимаются менее четко;
- управление спуском – перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и при подходе к «району прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, завершение нажима; плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца;
- автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези прицела;
- дыхание - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;
- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

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

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; проверив точность изготовления на мишень, нужно прицелиться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45 градусов;

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

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии;

- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;

- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;

- прицеливание при выводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления, убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в тренировочных группах 1-го года;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, сочетая с «выстрелами» без патрона, в тренировочных группах 2-го года;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-3 кратного выполнения упражнений: МП-2 и МП-5 (вторая половина) в соответствии с Правилами соревнований в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- умение при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости);

- доведение времени относительной устойчивости до 10 – 15 секунд на этапе тренировочной подготовки, оптимальной - до 15 - 25 секунд на этапах спортивного совершенствования;

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

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

Этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении руки при подходе к центру мишени;

- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);
- выполнение выстрела в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, в затухающем движении, останавливаясь, без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела: понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

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

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

#### **Выполнение выстрела из пневматического пистолета**

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

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

Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета: изготовка перед выполнением выстрела:

- ноги на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);

туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), большем, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров; голова – недовернута на 10-15 по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении; глаза – повернуты на 10-15 в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;

- левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- правая рука – поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

- указательный палец – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- прицеливание – «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав;

- удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются чуть менее четко, чем прицельные приспособления; управление спуском – палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

- дыхание – при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела; выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

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

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

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках; однообразное выполнение всех элементов изготовки; однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

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

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-1, ПП-2 и ПП-3 в соответствии с Правилами соревнований. Умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 -15 - 20 секунд на этапе тренировочной подготовки, оптимальной - до 20 -30 секунд на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 – ти и более секунд;

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

Этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий:

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела;

- «яблоко» мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются чуть менее отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;

- выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца автономную работу указательного пальца; доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивания дыхания («параллельность работ»);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»).

При стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

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

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

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

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

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

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания;

- при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание».

**Задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.**

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

Опытный тренер визуально по отдаче может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка. «Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени.

### **1.13. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.**

Согласно Правил отнесения расходов всех бюджетов бюджетной системы Российской Федерации на соответствующие разделы и подразделы классификации расходов (приказ Минфина России от 1 июля 2013 г. № 65н «Об утверждении Указаний о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации»), расходы на целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства подлежат отражению по разделу 0700 «Образование».

Таким образом, обеспечение деятельности организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности посредством реализации программ дополнительного образования, осуществляется по данному разделу. Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Организационно-методическое обеспечение в СШ «Лидер» по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляют:

- заместитель директора по УВР
- старший инструктор-методист;
- инструктор-методист.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения необходимый для реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности включает в себя (в зависимости от специфики программ)

#### ***Информационно-методические условия.***

Система условий реализации программы спортивной школой «Лидер» базируется на результатах проведенной в ходе разработки программы комплексной аналитико-обобщающей и прогностической работы, включающей:

- анализ имеющихся в образовательной организации условий и ресурсов реализации основной образовательной программы среднего общего образования;
- установление степени их соответствия требованиям ФССП, а также целям и задачам основной образовательной программы образовательной организации, сформированным с учетом потребностей всех участников образовательных отношений;
- выявление проблемных зон и установление необходимых изменений в имеющихся условиях для приведения их в соответствие с требованиями ФССП;
- разработку с привлечением всех участников образовательных отношений и возможных партнеров механизмов достижения целевых ориентиров в системе условий;
- разработку сетевого графика (дорожной карты) создания необходимой системы условий;
- разработку механизмов мониторинга, оценки и коррекции реализации промежуточных этапов разработанного графика (дорожной карты);
- заключение дополнительных соглашений к трудовому договору с педагогическими работниками Ш.
- организационное обеспечение введения ФССП;
- обеспечение координации взаимодействия участников образовательных отношений по организации введения ФССП;
- разработка и реализация моделей взаимодействия СШ «Лидер» с федерациями спорта, общественными организациями;
- разработка и реализация системы мониторинга образовательных потребностей обучающихся и родителей (законных представителей) для проектирования учебного плана в части, формируемой участниками образовательных отношений;

- кадровые условия реализации Программы;
- анализ кадрового обеспечения введения и реализации;
- создание (корректировка) плана-графика повышения квалификации педагогических и руководящих работников образовательной организации в связи с введением ФССП;
- корректировка плана научно-методических семинаров (внутришкольного повышения квалификации) с ориентацией на проблемы введения ФССП;
- размещение на сайте образовательной организации информационных материалов о реализации ФССП;
- Широкое информирование родительской общественности о введении ФССП и порядке перехода на них;
- организация изучения общественного мнения по вопросам реализации ФССП и внесения возможных дополнений в содержание Программ организации;
- разработка и утверждение локальных актов, регламентирующих;
- материально-техническое обеспечение введения ФССП;
- анализ материально-технического обеспечения реализации ФССП;
- обеспечение соответствия санитарногигиенических условий требованиям ФССП и СанПиН;
- обеспечение укомплектованности библиотечно информационного центра печатными и электронными образовательными ресурсами;
- наличие доступа образовательной организации к электронным образовательным ресурсам (ЭОР), размещенным в федеральных, региональных и иных базах данных;
- обеспечение контролируемого доступа участников образовательной деятельности к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "пулевая стрельба" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2.1. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и олимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Приложение N 6  
к ФССП**

**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 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
<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)		

**Приложение N 8  
к ФССП**

**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 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 изготвки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы	мин, с	не менее	

	с колена			
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготровки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготровки 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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Приложение N 9  
к ФССП**

**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	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба"**

3.1 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.

3.2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного годового плана физкультурных и спортивных мероприятий в СШ «Лидер», формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом городских, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

4.1.. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

4.2 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

***На этапе начальной подготовки*** на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "пулевая стрельба";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "пулевая стрельба";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

***На учебно-тренировочном этапе*** (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "пулевая стрельба";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "пулевая стрельба";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства*** на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

***На этапе высшего спортивного мастерства*** на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "пулевая стрельба";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "пулевая стрельба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "пулевая стрельба" не ниже 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. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

6.1. СШ «Лидер», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2. Требования к кадровому составу отделения пулевой стрельбы, реализующей программу спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н, и 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 N 916н.

**Кадровое обеспечение отделения пулевой стрельбы в СШ «Лидер»  
на 2023 г**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. тренера</b>	<b>Образование</b>
1	Ваулина С.А.	Высшее
2	Вилисова Е.С	Высшее
3	Гришин	Высшее
4	Заостровская А.В.	Высшее
5	Христенко Г.С.	Высшее
6	Масенкова А.А.	Высшее

6.4. 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, в учреждении 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).

6.5. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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).

Учебно-тренировочный процесс отделения пулевой стрельбы СШ «Лидер» организован в стрелковом тире находящийся по адресу ЗАТО Северск, ул. Первомайская 1

Общая площадь 2153 кв.м.;

Всего 24 бойницы, 27 мишеней для пневматики, 2 аскора;

- 1 кабинет заведующий 12 кв.м.;

- 1 тренерская 12 кв.м.;

- 2 раздевалки по 12 кв.м.;

- медкабинет 11 кв.м.;

- 5 складских помещений 45 кв.м.;

- пулеуловитель левый 20.1 кв.м.;

- пулеуловитель правый 28.0 кв.м.;

- 2 туалета 10 кв.м.;

- коридор 90 кв.м.;

- мастерская 25 кв.м.;

- установлена пожарная сигнализация;

- установлена система видеонаблюдения.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в СШ «Лидер», оборудовано в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем отделения пулевой стрельбы в СШ «Лидер» необходимыми для прохождения спортивной подготовки обучающихся в целом соответствует приложению № 10 и № 11 к ФССП)

6.6.. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.7. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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;

на этапе высшего 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В целом отделение Пулевой стрельбы обеспечено необходимым оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с требованиями Приложения №10 и № 11 к ФССП

#### Приложение N 10 к ФССП

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1

5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25 - 20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1

		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер "Гиперэкстензия"	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер "Горизонтальное сведение"	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер "Отводящие ног"	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер "Приводящие ног"	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер "Разгибание ног/сгибание ног стоя"	на тренажерный зал	1
		штук	

29.	Тренажер "Эллиптический"	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
35.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	1
		штук	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП" и словосочетание "движущаяся мишень"</b>			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МП"</b>			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1

		штук	
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	1
		штук	
44.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ", "МП"</b>			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750 x 500 x 50 мм)	на тир 50 м	1
		штук	
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
		штук	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	1
		штук	
49.	Труба зрительная	на тир 50 м	1
		штук	
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м	1
		штук	
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2
		штук	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	1
		штук	
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1

штук

**Приложение №11**  
к ФССП

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

N 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	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	од	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года

6.	Штатив	штук	на обучающемся	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП"</b>											
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающемся	1600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МП"</b>											
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающемся	1	440 000	1	280 000	3	160 000	4	80 000
13.	Патрон (калибр	штук	на обучающемся	12000	-	36000	-	48000	-	60000	-

	5,6 мм)		щегося								
14.	Мишень	штук	на обучаю щегося	1200	-	3600	-	4800	-	6000	-
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МВ"</b>											
15.	Спортивн ая малокалиб рная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучаю щегося	1	440 000 выстрело в	1	280 000 выстрело в	1,5	160 000 выстрел ов	2	80 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучаю щегося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
17.	Мишень	штук	на обучаю щегося	800	-	2 400	-	3 200	-		

**Приложение N 11  
к ФССП**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наимено вание	Едини ца изме рения	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)
1.	Ботинк	пар	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	и стрелк овые (винто вочны е и пистол етные)		обучаю щегося								
2.	Брюки стрелк овые (винто вочны е)	шт	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссо вки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелк овая	шт	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушн ики- антифо ны	шт	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелк овая (монок ль)	шт	на обучаю щегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчат ка стрелк овая	шт	на обучаю щегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголе нник для стрельбы с колена	шт	на обучаю щегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсом етр	шт	на обучаю щегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелков ый	шт	на обучаю щегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундо	шт	на	0,25	4	1	5	1	5	1	5

	мер		обучаю щегося								
12.	Термобелье	шт	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	шт	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	шт	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	шт	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

1. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.
4. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.- 196 стр.

5. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. : Физкультура и спорт, 1982.-260стр.
6. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
7. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.- 320стр.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.
9. Разноцветные мишени [Текст]: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 135 стр.
10. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
11. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276стр.

### Перечень Интернет-ресурсов

#### **Международные официальные спортивные организации:**

[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](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

#### **Всероссийские официальные организации:**

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

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

#### **Международные официальные стрелковые организации:**

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

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

**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

**Региональные официальные организации:****другие спортивные сайты**

<http://www.depms.ru/> Официальный сайт Департамента по молодежной политике физической культуре и спорта Томской области

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

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

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

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