

**Муниципальное бюджетное учреждение спорта****спортивная школа****«Лидер»**

143054, Московская обл., Одинцовский г.о., д. Хлюпино, ул. Заводская стр.30; тел. 8 (495)  
634 80 45; 8 (498) 697 81 41; e-mail: lider\_odin@bk.ru; odin\_maus-sh-lider@mosreg.ru

**УТВЕРЖДАЮ****Директор МБУС СШ «Лидер»**\_\_\_\_\_ **А.Н.Сорока**« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2023 г.****Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки  
по виду спорта «пулевая стрельба»**Срок реализации:

ЭНП – 2 года

ТЭ – 4 года

ЭССМ – не ограничено

Авторы – разработчики:Е.В. Ларина – зам. директора  
по спортивной подготовке,О.Н. Аносова – зав. отделением  
спортивной подготовки,

С.Н. Акутова – инструктор-методист,

Р.К. Хайрутдинов – тренер,

З.А. Сайкина – тренер.

п. Горки 10  
2023 год

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «пулевая стрельба», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели, задачи программы и планируемые результаты реализации программы	6
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Пулевая стрельба»</b>	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой	10
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	14
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	26

<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «Пулевая стрельба»</b>	29
<b>4.1.</b>	Общие положения, структура рабочей программы	29
<b>4.2.</b>	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
<b>4.3.</b>	Учебно-тематический план	33
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	39
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	40
<b>6.1</b>	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	40
<b>6.2</b>	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	44
<b>6.3</b>	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	44
<b>VII</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	45

## **I. Общие положения**

### **1.1. Нормативное обеспечение программы**

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 939;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 г. № 1159.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 939; (далее - ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по пулевой стрельбе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **1.2. Характеристика вида спорта «пулевая стрельба», его отличительные особенности**

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. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. В обязательную олимпийскую программу входят 4 мужских, 4 женских и 2 смешанных упражнения.

#### **Олимпийские упражнения:**

Винтовка:

"Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Мужчины", "Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Мужчины", "Пневматическая винтовка, 10м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Смешанные команды";

Пистолет:

"Малокалиберный стандартный пистолет. 25м. Женщины", "Скорострельный

малокалиберный пистолет, 25м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Женщины", "Пневматический пистолет, 10м. Смешанные команды"

Данный период подготовки стрелков предъявляет специфические требования к спортсменам связанный с повышенной степенью психологической напряженности, наличием самообладания в момент выполнения выстрела.

Физические качества необходимые стрелку координация (устойчивость), статическая выносливость, высокие требования к моральным качествам, эмоциональная устойчивость, настойчивость, решительность, выдержка.

Программный материал программы состоит из следующих разделов подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Особенности спортивной пулевой стрельбы:

Стереотипность действий.

По мере совершенствования навыков стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые могут закрепиться многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а следовательно и совершенствование.

### **Статический характер мышечной деятельности**

После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, сильно вредя его популярности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств.

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти

процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объеме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими.

Выполнение прицельного выстрела - комплексное воздействие - в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы - повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» и совершенствовании во всех видах подготовки.

### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы

поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

### 2.2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
	1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	832	936	1248

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- 1) учебно-тренировочные занятия (групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия
- 3) теоретические занятия;
- 4) работа по индивидуальным планам

- 5) участие в соревнованиях и учебно -тренировочных сборах
- 6) медико-восстановительные мероприятия
- 7) тестирование и медицинский контроль
- 8) инструкторская и судейская практика

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<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		

**2.4. 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»**

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.

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

### Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

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

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

**2.5.1.** К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

**2.5.2.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

**2.5.3.** Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

**2.5.4.** 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.

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

**2.5.6.** 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.

**2.5.7.** Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

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

## 2.5.8. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап соверш енств ования спорти вного мастер ства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	14	16	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)*							
		8	8	6	6	6	6	2	
1.	Общая физическая подготовка	109-125	125-145	100- 150	116- 175	133- 200	131-168	150- 187	
1. 1.	Из них часы самоподготов ки	20	30	42	40	60	64	100	
2.	Специальная физическая подготовка	62-94	83-125	83-109	218- 262	250- 300	215-281	187- 250	
2. 1	Из них часы самоподготов ки	11	11	20	33	23	30	25	
3.	Участие в спортивных соревнования х	-	4-12	10-21	15-29	17-33	75-112	100- 175	
4.	Техническая подготовка	37-47	104-145	182- 281	255- 327	291- 374	374-449	562- 624	
5.	Тактическая, Теоретическая , психологичес кая подготовка	47-62	62-83	19-31	22-36	25-42	37-56	50-87	
6.	Инструкторск ая и судейская практика	-	-	19-31	22-36	25-42	47-66	62-87	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	12-25	15-29	17-33	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	936	1248

*\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки и ЕПС спортивного зала (приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634)*

*\*В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка ее продолжительность составляет 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. (ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»).*

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида	В течение года

		<p>спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов</li> </ul>	В течение года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

	и иных мероприятиях)	тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Дистанционное обучение «О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 9-11 лет)	1 раз в год	
	2. Теоретическое занятие 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	
	3. Практическое	1 раз в год	

	<p>занятие Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>		
	<p>4.Онлайн мероприятия - образовательный марафон Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант</p>	1 раз в год (апрель)	
Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1.Дистанционное обучение Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)</p>	1 раз в год	
	<p>2.Теоретическое занятие 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг</p>	1 раз в год	

	- контроля 8.Организация антидопинговой работы		
	3.Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	
	4.Теоретическое занятие 1.Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства 2. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, в течение года	
Этапы совершенствова ния спортивного мастерства	1.Дистанционное обучение Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	1 раз в год	
	2.Теоретическое занятие 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы	1 раз в год	

	<p>5. Допинг и спортивная медицина</p> <p>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</p> <p>7. Процедура допинг - контроля</p> <p>8. Организация антидопинговой работы</p>		
	<p>3. Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»</p>	<p>1 раз в год</p>	
	<p>4. Теоретическое занятие</p> <p>1. Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства</p> <p>2. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах</p>	<p>Регулярно, в течение года</p>	

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Пулевая стрельба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе пулевой стрельбы.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения пулевой стрельбе. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<p>Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «пулевая стрельба» с начинающими спортсменами. Практические занятия - Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.</p>	
	<p>2. Освоение методики проведения спортивно-массовых</p>	<p>Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных</p>	

	мероприятий. - Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.	мероприятий	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1.Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. -Освоение методики судейства соревнований по пулевой стрельбе в различных судейских должностях. -Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.	

### 2.9. 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	-медицинское обследование 1 раз в год -наблюдения в процессе тренировочных занятий; -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением	Регулярно, в течение года	

	<p>юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p>		
<p>Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;</li> <li>- медицинское обследование и допуск врача перед каждым соревнованиями;</li> <li>- наблюдения в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</li> </ul>	<p>Регулярно, в течение года</p>	
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;</li> <li>- медицинское обследование и допуск врача перед каждым соревнованиями;</li> <li>- наблюдения в процессе</li> </ul>	<p>Регулярно, в течение года</p>	

	<p>тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p>		
--	--	--	--

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**

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

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:

2.1. 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.

2.2. 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.

#### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

#### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих

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

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы			физической подготовки			
.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
			не менее	

	Удержание пистолета в позе	мин, с	1.00	0.30
.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 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, поднимание 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;

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 «Специальная физическая подготовка»**

Техника безопасности при проведении занятий по СФП.

#### **Упражнения на воспитание специальной выносливости**

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготовки 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 изготовке 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 203сек. 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 удерживать 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.

### **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, пулька 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»;
- «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

#### 4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	2820-3720 3720-4980		
	История возникновения вида спорта и его развитие	ЭНП 1 года 352-465	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		ЭНП 2 года 465-622		
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ЭНП 1 года 352-465	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.
		ЭНП 2 года 465-622		
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	ЭНП 1 года 352-465	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
		ЭНП 2 года 465-622		
	Закаливание организма	ЭНП 1 года 352-465	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		ЭНП 2 года 465-622		
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	ЭНП 1 года 352-465	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
ЭНП 2 года 465-622				
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		ЭНП 1 года 352-465	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	ЭНП 2 года 465-622			
Режим дня и питание обучающихся	ЭНП 1 года 352-465	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
	ЭНП 2 года 465-622			

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ЭНП 1 года 356-465 ЭНП 2 года 465-622	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b> <b>1 года обучения:</b> <b>2 года обучения:</b>	1140-1860 1320-2160 1500-2520 2220-3360		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	ТЭ 1 года 126-206	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.
		ТЭ 2 года 146-240		
		ТЭ 3 года 166-280		
		ТЭ 4 года 246-373		
	История возникновения олимпийского движения	ТЭ 1 года 126-206	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
		ТЭ 2 года 146-240		
		ТЭ 3 года 166-280		
		ТЭ 4 года 246-373		
	Режим дня и питание обучающихся	ТЭ 1 года 126-206	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
ТЭ 2 года 146-240				
ТЭ 3 года 166-280				
ТЭ 4 года 246-373				
Физиологические основы физической культуры	ТЭ 1 года 126-206	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	ТЭ 2 года 146-240			
	ТЭ 3 года 166-280			
	ТЭ 4 года 249-374			
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ТЭ 1 года 129-209	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	ТЭ 2 года 149-240			
	ТЭ 3 года 169-280			
	ТЭ 4 года 249-375			
Теоретические	ТЭ 1 года 129-209	март	Понятие о технических элементах	

	основы обучения базовым элементам техники и тактики	ТЭ 2 года 149-240		вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		ТЭ 3 года 169-280		
		ТЭ 4 года 246-373		
	Психологические основы осуществления соревновательной деятельности	ТЭ 1 года 126-206	февраль	виды соревновательных действий, способы достижения цели, и правила соревнований, способы и средства подготовки к соревнованиям.
		ТЭ 2 года 146-240		
		ТЭ 3 года 166-280		
		ТЭ 4 года 246-373		
	Учет соревновательной деятельности	ТЭ 1 года 126-206	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований
		ТЭ 2 года 146-240		
		ТЭ 3 года 166-280		
		ТЭ 4 года 246-373		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ТЭ 1 года 126-206	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.
ТЭ 2 года 146-240				
ТЭ 3 года 166-280				
ТЭ 4 года 246-373				
Этап Совершенствования спортивного мастера	<b>Всего на этапе совершенствовани я спортивного мастерства</b>	3000-5220		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	333-580		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	333-580		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	333-580		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	333-580		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	333-580		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	333-580		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «бокс» с начинающими спортсменами.	333-580		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	333-580		Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.
	Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях.	336-580		Изучение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

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

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

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

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

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

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

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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):

наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;

наличие тира Юм (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;

наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;

наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)';

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
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 комплект	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал штук	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150	на тренажерный зал	1
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал штук	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрешиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал комплект	1
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал штук	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал штук	20
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал штук	1
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
18.	Скамья для прессы	на тренажерный зал штук	1
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал штук	1
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие	на стрелковую галерею штук	1
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал штук	2
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал штук	1
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал штук	1
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал штук	1
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1

28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал штук	1
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал штук	2
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал штук	2
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
35.	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10	на тир 10 м штук	1
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»

39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
-----	---	---	---

#### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
2.	Футляр для перевозки	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
3.	Стрелковый электронный	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет

5.	Козырек	штук	на	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на	0,25	4 года	1	4года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»									
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4.5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4.5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4.5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов
10.	Пневматическая пуля	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-
11.	Мишень	штук	на	1600	-	4 800	-	6 400	-

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

п/п	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования (этап спортивного мастерства)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				т.в.о	эксплуатации	т.в.о	эксплуатации	т.в.о	эксплуатации
	Ботинки стрелковые (винтовочные и)	пар	на обучающегося		-	1	2	1	2
	Брюки стрелковые	штук	на обучающегося		-	1	2	1	2
	Кроссовки	штук	на обучающегося		-	1	2	1	2
	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося		-	1	2	1	2
	Наушники-антifoны	штук	на обучающегося		-	1	3	1	2
	Оправа стрелковая	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4
	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося		2	2	2	2	2
	Подголенник для стрельбы	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2
	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося		5	2	5	2	5

1.	ер	Секундом	тук	на обучающегося	,25	4	1	5	1	5
2.	ье	Термобел	тук	на обучающегося		-	1	2	1	2
3.		Тренировочный костюм	тук	на обучающегося		-	1	2	1	2
4.		Футболка	тук	на обучающегося		-	1	2	1	2
5.		Шорты	тук	на обучающегося		-	1	2	1	2

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); - видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); - конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; - получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном боксе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

## VII. Перечень информационного обеспечения

### Список литературы

1. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.
3. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.- 196 стр.
4. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, В.А.Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-260стр.
5. Gardev G.V. & Gardew G.M. Пневматическое оружие. От спускового крючка до цели [Текст] / G.V. Gardev, G.M. Gardev / перевод И.Г. Рогожкин. - М.: ДОСААФ, 2004. - 180стр.
6. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.-320стр.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.
8. Разноцветные мишени [Текст]: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 135 стр.
9. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276стр.
10. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - М.: Дивизион, 2012. - 200 стр.

### Перечень аудиовизуальных средств

1. Летние Олимпийские игры [CD диск].
2. Чемпионаты Мира по пулевой стрельбе [CD диск].
3. Аутогенная тренировка [CD диск].
4. Пулевая стрельба учебно-методическое пособие [CD диск].

### Перечень ресурсов интернет

1. Стрелковый союз России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://shooting-russia.ru>
  2. Стрелковый союз Челябинской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://shooting-russia.ru/regions1069>
  3. Стрелковый союз Украины [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.shooting-ua.com>
  4. Меткий стрелок [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.strelok.info>
  5. Министерство ФКСиТ Челябинской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
  6. АНО « Поток» г. Снежинск [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vk.com/public66728895>
  7. Федерация пулевой стрельбы Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://shootingsportspb.tk>
-



