Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Ольская спортивная школа»

|  |
| --- |
| Утверждаю  Директор МКУ ДО  «Ольская спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Кулик  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 939

«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 №1159.

**Срок реализации программы на этапах**:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

п. Ола

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы………………………………………… | 3 |
| Пояснительная записка……………………………………………………………………….. | 4 |
| I. Общие положения…………………………………………………………………………... | 7 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы «Пулевая стрельба» спортивной подготовки……………………………………………………………………….. | 7 |
| *- Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…………………………………………………………………………………………………* | 7 |
| *- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………….* | 8 |
| *- Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………..* | 8 |
| *- Учебно-тренировочные мероприятия……………………………………………………………...* | 9 |
| *- Годовой учебно-тренировочный план «Пулевая стрельба» (52 недели в год)…………………* | 11 |
| *- План воспитательной работы……………………………………………………………………....* | 13 |
| *- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………………………..* | 16 |
| *- Планы инструкторской и судейской практики…………………………………………………..* | 20 |
| - *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………………………………………..* | 20 |
| III. Система контроля…………………………………………………………………………... | 24 |
| - *Требования к результатам прохождения спортивной подготовки………………………….* | 24 |
| - *Оценка результатов освоения Программы……………………………………………………….* | 25 |
| - *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки………………………………………………………………………………..* | 25 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «Пулевая стрельба»……………………………… | 27 |
| - *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки………………………………………………………………………………...* | 27 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»………………………………………………………………………………………… | 39 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки……………………………………………………………………... | 40 |
| - *Материально-технические условия реализации Программы………………………………….* | 40 |
| - *Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки………………………………………………………………* | 43 |
| - *Кадровые условия реализации Программы……………………………………………………….* | 52 |
| Информационно-методические условия реализации Программы………………………….. | 54 |

# Нормативно-правовое обеспечение программы

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 17.02.2023 г.)
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (ред. от 28.04.2023 г.)
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба» № 1159 от 07.12.2022 года;
* Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по пулевой стрельбе, утвержденный приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 года № 939;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

**Пояснительная записка**

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена возможностью решения проблемы укрепления, прежде всего, психологического здоровья детей и молодежи, так как при занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы – дети приобретают навыки обращения с оружием, особенно мальчики, так как, в большинстве своем, они будущие охотники и воины. Пулевая стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. У обучающихся, при занятии пулевой стрельбой, развиваются: психическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

***Характеристика и особенности вида спорта.*** Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. Отличительной особенностью этого вида спорта является то, что пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим и психологическим способностям спортсмена. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти. Спортивная пулевая стрельба (винтовка и пистолет) – это эмоциональный, психологический вид спорта. По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности спортивная пулевая стрельба стоит на высоком уровне и предъявляет повышенные требования к функционированию всех систем организма. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, эмоционально-устойчивой центральной нервной системы (ЦНС), развитого вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Во время занятий и соревнований у обучающихся воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий, так как для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы. Особое внимание в освоении программы должно уделяться технике безопасности в обращении с оружием. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у  спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями. Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако, такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонких и точных координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования*:**

* гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;
* природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
* культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
* комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);
* преемственности - последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его нормативным требованиям;
* вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;
* эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.
* единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для пулевой стрельбы.

***Основная цель программы:***формирование физически развитой и нравственной личности обучающегося и устойчивой мотивации к занятиям пулевой стрельбой.

## *Основные задачи программы:*

## *На этапе начальной подготовки:*

* 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):*

* 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.

***Программа адресована*** обучающимся с 9 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения специальных навыков и достижений в избранном виде спорта.

***Срок освоения программы:***  система многолетней подготовки включает два этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки продолжительностью 3 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 5 лет. Объем часов представлен в учебно-тематическом плане

***Объем программы, режим занятий, формы обучения, планируемые результаты*** отражены в соответствующих разделах Программы.

**I. Общие положения**

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

2.Основной ***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 - формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-стрелка.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |

## *4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 - 8 | 12 - 14 | 14 - 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 - 416 | 624 - 728 | 728 - 936 |

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

*5.1. Учебно-тренировочные занятия – основная форма организации обучения:*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- самостоятельная деятельность обучающихся;

- тестирование, анкетирование и контроль.

*Основными средствами*обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

*Формы обучения*: очная.

## *5.2. 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | | | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | | | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | - | | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | | - | | - |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | | - | | - |
| 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 | |

*5.3. Объем соревновательной деятельности*

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

***6. Годовой учебно-тренировочный план «Пулевая стрельба» (52 недели в год):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Начальная подготовка (НП)** | | | **Тренировочный этап (Т)** | | | | |
| **6 часов** | **8 часов** | **8 часов** | **12 часов** | **14 часов** | **14 часов** | **18 часов** | **18 часов** |
| Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 6 | 8 | 8 | 19 | 19 |
| Общая физическая подготовка | 100 | 110 | 100 | 100 | 117 | 110 | 100 | 94 |
| Специальная физическая подготовка | 64 | 91 | 101 | 145 | 169 | 170 | 194 | 200 |
| Техническая подготовка | 40 | 67 | 67 | 176 | 200 | 206 | 303 | 303 |
| Тактическая подготовка | 20 | 22 | 22 | 19 | 22 | 22 | 19 | 19 |
| Психологическая подготовка | 11 | 20 | 20 | 19 | 22 | 22 | 19 | 19 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 19 | 22 | 22 | 47 | 47 |
| Медицинские, методико-биологические мероприятия | 3 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Аттестация. Контрольные испытания. | 3 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Воспитательная работа |
| Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) | 18 | 24 | 24 | 35 | 41 | 41 | 57 | 57 |
| Участие в соревнованиях | 4 | 8 | 8 | 12 | 15 | 15 | 35 | 35 |
| Самостоятельная деятельность обучающихся | 36 | 50 | 50 | 75 | 88 | 88 | 113 | 113 |
| **ИТОГО** | **312** | **416** | **416** | **624** | **728** | **728** | **936** | **936** |

***6.1. Соотношение 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) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35 - 40 | 30 - 35 | 16 - 24 | 14 - 18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 20 - 30 | 20 - 30 | 30 - 36 | 23 - 30 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 8 - 12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12 - 15 | 25 - 35 | 35 - 45 | 40 - 48 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 15 - 20 | 15 - 20 | 3 - 5 | 4 - 6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 3 - 5 | 5 - 7 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 |

***7. 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 |
| 2.3. | Гигиена человека | Практическая деятельность обучающихся:  - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам;  - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др. |  |
| **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. | 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, в том числе организуемых организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.3 | *Практическая подготовка:* участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы | Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.  Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др. | В соответствующие даты |
| **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.** | **Развитие интеллекта** |  |  |
| 5.1 | *Практическая подготовка* формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта | **Мероприятия для развития личности**:  - викторины на интеллектуальную тему;  - посещение театра, музея, концерта и др.:  -межличностное общение (вербальные, невербальные);  - мероприятия на сплочение группы;  - походы, экскурсии «на природу»;  - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства;  - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления. | В течение года |
| **6.** | **Воспитание гражданственности обучающихся** | | |
| 6.1 | *Теоретическая подготовка* получение знаний в области правого статуса спортсмена | **Беседы**, **направленные на**:  **-** формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции;  **-** ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения;  **-** ознакомление с правами спортсмена | В течение года |
| 6.2 | *Практическая подготовка* формирование гражданско-правовой позиции | **Участие в** **мероприятиях гражданско-правовой направленности:**  - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта;  - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта. | В течение года |
| **7.** | **Работа с родителями** |  |  |
|  | Организация работы тренера с родителями обучающихся | Практическая деятельность тренера:  - Родительские собрания (2-4 раза в год);  - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта;  - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | В течение года |

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.  
Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | 1. Теоретические занятия\* | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 2. «Честная игра» - организует тренер | 1-2 раза в год | Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru> |
| 3. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру-преподавателю можно проводить в он-лайн формате с показом презентации |
| 4. Семинары для тренеров-преподавателей:  - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| **Тренировочный**  **этап** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2.Антидопинговая викторина  «Играй честно» | 1 раз в год | По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 3.Семинары для спортсменов и тренеров:  - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |

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/уроков/викторин для спортсменов и персонала, 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 допинг-контроля 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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».

**Определения терминов**

***Антидопинговая деятельность*** - антидопинговое образование и  
информирование, планирование распределения тестов, ведение  
регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени, в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

***Антидопинговая организация*** – **ВАДА,** подписавшаяся сторона,  
ответственная за принятие правил, направленных на инициирование,  
внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный  
олимпийский комитет (МОК), Международный пара-олимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят  
тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные  
федерации и Национальные антидопинговые организации.  
 **ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

## *9. Планы инструкторской и судейской практики:*

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по пулевой стрельбе освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Виды практических заданий | Сроки выполнения |
| **Учебно-тренировочный этап** | | |
| 1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. | В течение учебного периода |

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

***Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:***  
специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и  
  расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

***Психологические средства:***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные  
  дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

***К* *физическим (физиотерапевтическим) средствам*** восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
* магнитотерапия;
* гипероксия.

***На* *этапе начальной подготовки*** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

***Начиная с учебно-тренировочного этапа*** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

***Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры-преподаватели, медицинский работник |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

# III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**11. *Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:***

*На этапе начальной подготовки:*

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта "пулевая стрельба";
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

*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.

***12. Оценка результатов освоения Программы***:

сопровождается ***аттестацией*** обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

***13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:***

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА"

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | не менее | |
| 27 | 24 | 32 | 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | | не менее | |
| 14,7 | | 11,8 | 16,5 | 14,5 |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 20 | | | 22 | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 36 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа | мин, с | не менее | |
| 10.0 | 7.0 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя | мин, с | не менее | |
| 5.0 | 3.0 |
| 2.3. | Удержание пистолета в позе изготовки | мин, с | не менее | |
| 1.00 | 0.30 |
| 2.4. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| 18 | 15 |
| 2.5. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| 25 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | |

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «Пулевая стрельба»

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

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** |  | **Годы обучения** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут**)** | **3/**  Объем времени в год (минут**)** |
| **ВСЕГО мин.** | | **600** | **720** | **720** |
| История возникновения пулевой стрельбы и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | + | + | + |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | + | + | + |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | + | + | + |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду' спорта «Пулевая стрельба» | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + | + | + |

Практическая подготовка

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов, тем и средств**  **подготовки** | **Годы обучения** | | |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **6000** | **6600** | **6000** |
| ***Сила***: висы, упоры, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели), упражнения на тренажерах (жим лежа, жим ногами, тяга верхнего и нижнего блока, работа с канатом, гири) | + | + | + |
| ***Гибкость:*** наклоны, стретчинг, гимнастические упражнения, растягивание; | + | + | + |
| ***Быстрота:*** бег, кардиотренировка, плавание, ускорение с места, старты лицом и спиной, приседания и выпрыгивания со штангой; | + | + | + |
| ***Ловкость:*** игры на внимание, настольный теннис, упражнения с теннисным мячом (набивание от пола с концентрацией внимания на мяче, выбрасывание и перехват другой рукой), стоя на носках с закрытыми глазами вытягиваем руки вверх; | + | + | + |
| ***Выносливость:*** упражнения для развития силы рук и опорно-двигательного аппарата, бег, круговая тренировка, тренировка в анаэробном режиме; | + | + | + |
| - одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки);  -выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий;  - ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **3840** | **5460** | **6060** |
| ***Стрелковые упражнения*** являются основными средствами СФП. | + | + | + |
| ***Выносливость:***  - используют различные упражнения или виды спорта циклического характера: легкая атлетика, плавание, гребля, езда на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д.  Длительное удержание оружия в изготовке (на левой, правой ноге, две ноги вместе, с закрытыми глазами), выполнение стрельбы с большим количеством выстрелов 40, 60, 80, 100 (контрольная тренировка), холостая тренировка выполнение выстрела. | + | + | + |
| ***Силовая выносливость в статическом режиме:***  - способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела – нужно многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания. Внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий. Удержание оружия в районе прицеливания и замирание на 5 секунд. | + | + | + |
| ***Координация***: психологические установки на быстрое реагирование (стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал, его внимание должно быть сконцентрировано и направлено на ожидаемый сигнал к действию - появление мишени);  - выполнение действия - выстрел – многократное безупречное повторение каждого из элементов техники и выстрела в целом. Для обеспечения выполнения выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должны быть хорошо освоены и скоординированы. Стрельба на одной ноге, стрельба на подвижных платформах, балансировочных мячах. Отработка техники выстрела с закрытыми глазами и удерживание изготовки. | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | **2400** | **4020** | **4020** |
| ***Освоение техники выполнения выстрела*** | | | |
| освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; | + | + | + |
| * освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы с пневматического пистолета; * Различная постановка ног, определение изготовки по мишени; | + | + | + |
| освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; | + | + | + |
| освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени; | + | + | + |
| освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; | + | + | + |
| освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени; | + | + | + |
| освоение и отработка техники прицеливания с пеньковой мушкой | + | + | + |
| освоение прицеливания с диоптрическим прицелом; | + | + | + |
| освоение управления спуском (плавность, «неожиданность», автономность); | + | + | + |
| освоение приемов дыхания. | + | + | + |
| * Изучение характеристик и работы оружия, практика по устранению неполадок и поломок оружия * Прицеливание на длинных и укороченных дистанциях, различные стрелковые игры. | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | **1200** | **1320** | **1320** |
| совершенствование приемов дыхания |  |  |  |
| развитие концентрации внимания |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | **660** | **1200** | **1200** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | | |
| развитие логического мышления | + | + | + |
| развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия | + | + | + |
| развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи | + | + | + |
| развитие спортивного интеллекта | + | + | + |
| развитие специализированных психических функций | + | + | + |
| развитие психомоторных качеств | + | + | + |
| развитие волевых и нравственных качеств | + | + | + |
| формирование способностей к самоконтролю и саморегуляции | + | + | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** | | | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | + | + | + |
| формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | + | + | + |
| ***Управление нервно - психическим восстановлением организма после соревнований:*** | | | |
| снятие нервно-психического напряжения | + | + | + |
| восстановление работоспособности и поддержание спортивной формы после тренировок, соревновательных нагрузок | + | + | + |
| развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению | + | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **180** | **240** | **240** |
| ***Сочетание педагогических и медико-биологических средств:*** | | | |
| упражнения на релаксацию | + | + | + |
| сауна с бассейном | + | + | + |
| дыхательные упражнения | + | + | + |
| восстановительный бег | + | + | + |
| прогулка, сон | + | + | + |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) | + | + | + |
| рациональное питание | + | + | + |
| Психологические средства: | + | + | + |
| Психотерапия | + | + | + |
| разнообразие досуга | + | + | + |
| **Медико-биологические средства (под наблюдением врача):** | **180** | **240** | **240** |
| Витаминизация | + | + | + |
| Физиотерапия | + | + | + |
| Гидротерапия | + | + | + |
| все виды массажа и др. | + | + | + |
| **Аттестация (контрольные испытания)** (см, с 28-29) | **180** | **240** | **240** |
| система контроля и зачетные требования | + | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** (см, с.11-12) | **1080** | **1440** | **1440** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **240** | **480** | **480** |
| Контрольные | 1 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | - |
| Основные | - | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся** | **2160** | **3000** | **3000** |
| разработка режима дня; | + | + | + |
| освоение комплексов общеразвивающих упражнений; | + | + | + |
| освоение специальных двигательных действий; | + | + | + |
| освоение способов закаливания; | + | + | + |
| освоение основ техники и тактики пулевой стрельбы; | + | + | + |
| проведение (самостоятельно) разминки; | + | + | + |
| ведение дневника самоконтроля; | + | + | + |
| измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений  - освоение способов оказания первой доврачебной помощи и др. | + | + | + |

**Учебно-тренировочный этап (Т)**

**Теоретическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | | | |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **360** | **480** | **480** | **1148** | **1148** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | + | + | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | + | + | + | + | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | + | + | + | + | + |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | + | + | + | + | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | + | + | + | + | + |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** | | | | |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **6000** | **7020** | **6600** | **6000** | **5640** |
| ***Сила***: висы, упоры, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели); | + | + | + | + | + |
| ***Гибкость:*** наклоны, стретчинг; | + | + | + | + | + |
| ***Быстрота:*** бег, кардиотренировка, плавание; | + | + | + | + | + |
| ***Ловкость:*** игры на внимание, настольный теннис; | + | + | + | + | + |
| ***Выносливость:***  -упражнения для развития силы рук и опорно-двигательного аппарата;  -одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки);  -выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий;  -ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)  - одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) | + | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка** | **8700** | **10140** | **10200** | **11640** | **12000** |
| ***Стрелковые упражнения*** являются основными средствами СФП. | + | + | + | + | + |
| ***Выносливость:***  - использование различных упражнений или видов спорта циклического характера: легкая атлетика, плавание, гребля, езда на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д. | + | + | + | + | + |
| ***Силовая выносливость в статическом режиме:***  - совершенствование способности стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела – нужно многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания. Внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий. | + | + | + | + | + |
| ***Координация:***  - совершенствование психологических установок на быстрое реагирование - стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал, его внимание должно быть сконцентрировано и направлено на ожидаемый сигнал к действию - появление мишени;  - выполнение действия - выстрел – многократное безупречное повторение каждого из элементов техники и выстрела в целом. Для обеспечения выполнения выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должны быть хорошо освоены и скоординированы. | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | **10560** | **12000** | **12360** | **18180** | **18180** |
| ***Совершенствование техники выполнения выстрела:*** | | | | | |
| изготовка и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; | + | + | + | + | + |
| изготовка и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»; | + | + | + | + | + |
| изготовка и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; | + | + | + | + | + |
| изготовка и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени; | + | + | + | + | + |
| совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; | + | + | + | + | + |
| совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени; | + | + | + | + | + |
| совершенствование управления спуском (плавность, «неожиданность», автономность) | + | + | + | + | + |
| выполнение упражнений по условиям соревнований, квалификационные соревнования - зачет по технической подготовленности. | + | + | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |
| совершенствование приемов дыхания. | + | + | + | + | + |
| совершенствование концентрации внимания | + | + | + | + | + |
| практические стрельбы на укороченных и полной дистанциях:  - по белому листу и мишени;  - на «кучность» и точность. | + | + | + | + | + |
| расчет и внесение поправок | + | + | + | + | + |
| контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы. | + | + | + | + | + |
| **Инструкторская и судейская практика** | **1140** | **1320** | **1320** | **2820** | **2820** |
| *Инструкторская практика:* | | | | | |
| проведение разминки на занятии | + | + | + | + | + |
| помощь педагогу при проведении учебных занятий ОФП | + | + | + | + | + |
| знание правил ведения и обработки технических протоколов | + | + | + | + | + |
| участие в организации и проведении соревнований | + | + | + | + | + |
| 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 | + | + | + | + | + |
| ***Судейская практика:*** шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера | + | + | + | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **360** | **480** | **480** | **600** | **600** |
| ***Педагогические средства:*** | | | | | |
| педагогические средства внушения | + | + | + | + | + |
| упражнения на релаксацию | + | + | + | + | + |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | + | + | + | + |
| ***Гигиенические средства:*** | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | + | + | + | + |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + | + | + | + |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | **360** | **480** | **480** | **600** | **600** |
| витаминизация |  |  |  |  |  |
| физиотерапия |  |  |  |  |  |
| гидротерапия |  |  |  |  |  |
| все виды массажа |  |  |  |  |  |
| наблюдение функционального состояния организма во врачебно-физкультурном диспансере |  |  |  |  |  |
| **Аттестация (контрольные испытания)** | **360** | **480** | **480** | **600** | **600** |
| система контроля и зачетные требования  (см, с. 29-30) | + | + | + | + | + |
| **Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)** | **2100** | **2460** | **2460** | **3420** | **3420** |
| тренировочные сборы в каникулярный период (см, с. 11-12) | + | + | + | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **720** | **900** | **900** | **2100** | **2100** |
| Контрольные | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся** | **4500** | **5280** | **5280** | **6780** | **6780** |
| самостоятельное совершенствование специально-физических упражнений и технико-тактических действий; | + | + | + | + | + |
| самостоятельное проведение разминки и самостоятельное оформление протокола соревнований, работа в качестве помощника судьи; | + | + | + | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + | + | + |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам

*16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Пулевая стрельба» относятся:*

- Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «пулевая стрельба». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапов спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» учитываются организациями, реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании Программы 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.

- 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 спортивной дисциплине вида спорта «пулевая стрельба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

*17. Материально-технические условия реализации Программы*

**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 10 м (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 № 1144 н «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 (приложение № 10 к ФССП);
* обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
* 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.

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, должен вестись 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. 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.

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее физическое развитие обучающихся. Материально-техническая база включает специальный инвентарь и оборудование, спортивную форму, спортивный зал (тир). Дети в группы зачисляются на основании справки от врачебно-физкультурного диспансера или спортивного врача и согласия родителей (законных представителей).

Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес – до 8 кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада, спусковой механизм, чаще всего, с ускорителем. Стандартные винтовки имеют существенные отличия: здесь отсутствует подставка, крюк затыльника, ускоритель спуска. Вес не должен превышать 5 кг. Из пневматической винтовки стреляют на дистанции 10 м. Диаметр "десятки" на мишени составляет всего 1 мм.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 |
| 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 | 1 |
| штук |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру  "МП" | | | |
| 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 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры  "МВ", "МП" | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | |
| количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации |
| 1. | Футляр для перевозки оружия | штук | на обучающегося | 0,5 | 6 лет | 1 | 6 лет |
| 2. | Футляр для перевозки патронов | штук | на обучающегося | 0,5 | 6 лет | 1 | 6 лет |
| 3. | Стрелковый электронный тренажер | штук | на обучающегося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет |
| 4. | Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера | штук | на обучающегося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет |
| 5. | Козырек | штук | на обучающегося | 0,5 | 4 года | 1 | 2 года |
| 6. | Штатив | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 года | 1 | 4 года |
| 7. | Спортивная пневматическая винтовка  (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 1 | 120 000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов |
| 8. | Спортивный пневматический пистолет  (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 1 | 120000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов |
| 9. | Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет  (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 1 | 120000 выстрелов | 1 | 100000 выстрелов |
| 10. | Пневматические пульки  (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 8000 | - | 24 000 | - |
| 11. | Мишень | штук | на обучающегося | 1600 | - | 4 800 | - |
| 12. | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | на обучающегося | 1 | 440 000 | 1 | 280 000 |
| 13. | Патрон (калибр 5,6 мм) | штук | на обучающегося | 12000 | - | 36000 | - |
| 14. | Мишень | штук | на обучающегося | 1200 | - | 3600 | - |
| 15. | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | на обучающегося | 1 | 440 000 выстрелов | 1 | 280 000 выстрелов |
| 16. | Патрон (калибр 5,6 мм) | штук | на обучающегося | 8000 | - | 24000 | - |
| 17. | Мишень | штук | на обучающегося | 800 | - | 2 400 | - |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Куртка стрелковая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 5. | Наушники-антифоны | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 6. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 4 |
| 7. | Перчатка стрелковая | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Подголенник для стрельбы с колена | штук | на обучающегося | 0,5 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Пульсометр | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 5 |
| 10. | Ремень стрелковый | штук | на обучающегося | 1 | 5 | 2 | 5 |
| 11. | Секундомер | штук | на обучающегося | 0,25 | 4 | 1 | 5 |
| 12. | Термобелье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 13. | Тренировочный костюм | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 14. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 15. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |

*18. Кадровые условия реализации Программы:*

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

-для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: • присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

• дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;

• использование современных дистанционных образовательных технологий;

• участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

• внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

• прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год

***19. Информационно-методические условия реализации Программы***

***Методическая литература***

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003 г.

2. Артамонов М. Как научится метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934 г.

3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: - ФиС, 1983 г.

4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.- М.: Спортакадемпресс,2001г.

5. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг,1993г.

6. Дубровский В.И. спортивная медицина: Учебник для вузов.- М.: Владос,2002г.

7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977 г.

8. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960 г.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.:Астрель,2003г.

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

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

12. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. В.Г.Никитушкина.-М.,1993г.

13. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М., ФиС, 1967 г.

14. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976 г.

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

16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1985 г.

17. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957г.

18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, засл. тренера Корха А.Я. – М.: ФиС, 1987 г.

19. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессор Ф.П. Суслова, д.п.н., проф. Ж.К. Холодова. – М.: 1997 г.

20. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995 г.

21.Спортивный отбор. Теория и практика Л.П.Сергиенко. Изд. Советский спорт,2013г.

22. Рудик П.А. с соавт. Психология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС,1964г.

23. Блоковая периодизация спортивной тренировки В.Б. Иссурин. Изд. "Советский спорт" Москва 2010г.

24. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. Изд. "Советский спорт" Москва 2013г.

25. Управление методической деятельностью спортивной школы Н.Н.Никитушкин, И.А.Водянников, Советский спорт,2012г.

26. Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания В.М.Зациорский. Изд. "Советский спорт" Москва 2009г.

## *Список интернет - ресурсов*

1. [\у\у\у. плщрой.доу.ги](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт министерства спорта РФ.

2. [\у\у\у. шоп.доу.ги](http://www.mon.gov.ru/) - сайт министерства образования и науки РФ.

3. [ууу.уатаВзрой.щ](http://www.yamal-sport.ru/) - сайт департамента физической культуры и спорта ЯНАО.

4. [ууу.уата1еёи.огд](http://www.yamaledu.org/) - сайт департамента образования ЯНАО.