МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

Принята на заседании педагогического совета
от __ _____ 2023 года
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

_____А. А. Кузнецов

Приказ № _____ от_____

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ПОМОРЬЕ"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ПОМОРЬЕ"
Дата: 2024.03.26 16:20:53 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта пулевая стрельба

Срок реализации программы: 4 года

Авторы составители:
тренер-преподаватель Просвирнина Н.Р.
инструктор-методист Пархоменко В.С.
начальник отдела спортивной подготовки Рыжова В.Ю.
начальник отдела спортивной подготовки Долина Т.В.

г. Архангельск
2023 год

Оглавление

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 3
1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 7
1.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 9
1.2.2 Объем Программы 11
1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 11
по виду спорта «пулевая стрельба» 11
1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план 17
1.2.5 Календарный план воспитательной работы 19
1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 21
1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики 26
1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 28
1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 30
1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 33
1.3.2 Оценка результатов освоения Программы 35
1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки 36
1.4 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) 46
1.5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 62
1.6 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия 62
1.7 Информационно-методическое обеспечение 70

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденным приказа Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пулевая стрельба» - 0440001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	044	001	1	8	1	1	Я
ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044	002	1	8	1	1	Н
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044	003	1	6	1	1	Я
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044	004	1	6	1	1	Я
ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная	044	005	1	6	1	1	Я
ВП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044	006	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость	044	007	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс	044	008	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044	009	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная	044	020	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044	010	1	8	1	1	Я
ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044	011	1	8	1	1	Я
МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора лежа	044	012	1	8	1	1	Я
МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа	044	013	1	8	1	1	Я
МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа	044	014	1	8	1	1	Я
МВ-3х20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3х20), три положения	044	015	1	6	1	1	Я

МВ-3х40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3х40), три положения	044	016	1	6	1	1	Я
МВ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, пара смешанная, лежа	044	031	1	8	1	1	Я
МВ - три положения - ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, три положения, пара смешанная	044	030	1	8	1	1	Я
МВ/ДМ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, движущаяся мишень, пара смешанная	044	032	1	8	1	1	Я
МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов), лежа	044	017	1	8	1	1	Я
МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов), три положения	044	018	1	8	1	1	Я
МВ-360, три положения - командные соревнования (3 человека х 120 выстрелов)	044	019	1	8	1	1	Я
МВ/ДМ-40, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044	021	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс	044	022	1	8	1	1	Я
МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044	023	1	8	1	1	Я
МВ/ДМ-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044	024	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов) микс	044	025	1	8	1	1	А
МВ/ДМ-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044	026	1	8	1	1	А
ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	044	037	1	8	1	1	Я
ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	044	038	1	8	1	1	Н
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044	039	1	6	1	1	Я
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044	040	1	6	1	1	Я
ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная	044	041	1	6	1	1	Я
ПП-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044	042	1	8	1	1	Я
ПП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044	043	1	8	1	1	Я
МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень	044	044	1	8	1	1	Я
МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень	044	045	1	8	1	1	Я
МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044	046	1	8	1	1	Я
МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044	047	1	8	1	1	А
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044	048	1	6	1	1	Я
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2х30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044	049	1	6	1	1	А
МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд	044	050	1	8	1	1	Я
МП-СС-ПС, пистолет малокалиберный, 25 м, скоростная стрельба, пара смешанная	044	029	1	8	1	1	Я
МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное время 150-20-10 секунд, пара смешанная	044	027	1	8	1	1	Я

МП-90, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов),							
МП-90С, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов) скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044	052	1	8	1	1	Я
МП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044	053	1	8	1	1	Я
МП-180СС, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням	044	054	1	8	1	1	А
МП-180М, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд	044	055	1	8	1	1	Я
МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов	044	056	1	8	1	1	Я
МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов	044	057	1	8	1	1	А
МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов	044	058	1	8	1	1	Я
МПП-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная	044	028	1	8	1	1	Я
МПП-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 выстрелов, пара смешанная	044	059	1	8	1	1	Я
МПП-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044	060	1	8	1	1	А
МПП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044	061	1	8	1	1	Я
КП-60, крупнокалиберный пистолет или револьвер, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044	062	1	8	1	1	А
КП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044	063	1	8	1	1	А

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1221, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки;

2) Учебно-тренировочный этап;
3) Этап совершенствования спортивного мастерства;
4) Этап высшего спортивного мастерства.

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. Обеспечение подготовкой спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки высшего спортивного мастерства.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета и винтовки.

В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (ВП-60, МВ-3*20) и 2 мужских (ВП-60, МВ-3*20), а также смешанная команда (мужчина + женщина: ВП-ПС). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (ПП-60, МП-60), 2 мужских (ПП-60, МП-60СС) и смешанная команда (мужчина + женщина, ПП-ПС).

Малокалиберная винтовка (МВ).

Упражнение МВ-3*20 (женщины, мужчины): стрельба из трёх положений (с колена, лежа и стоя), 60 выстрелов (по 20 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7 (диаметр чёрного круга 112,4 мм, диаметр «десятки» 10 мм). Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут с колена, после смены положения спортсмен

выполняет пробные выстрелы самостоятельно, количество пробных выстрелов неограниченно в пределах времени, отведенное на выполнение упражнения. Время на выполнение упражнения – 1 час 45 минут (бумажные мишени), 1 час 30 минут – электронные мишени.

Пневматическая винтовка

Упражнение ВП-60 (женщины, мужчины): стрельба стоя, 60 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8. На упражнение даётся 4 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения – 1 час 15 минут (электронные мишени), 1 час 30 минут - бумажные мишени.

Упражнение ВП-ПС (смешанная команда – мужчина + женщина): стрельба стоя, 30+30 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). На упражнение даётся 4 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 10 минут. Время на выполнение упражнения – 30 минут (электронные мишени), 40 мин – бумажные мишени.

Малокалиберный пистолет

Упражнение МП-60СС (мужчины): пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2х30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды. Упражнение состоит из 60 зачетных выстрелов, состоит из двух половин по 30 выстрелов. Каждая половина включает в себя шесть серий из пяти выстрелов: две серии за 8 секунд, две серии за 6 секунд и две серии за 4 секунды. В каждой серии производится один выстрел в каждую из пяти мишеней в течение установленного лимита времени. Перед началом каждой половины спортсмен может выполнить одну пробную серию из пяти выстрелов за 8 секунд.

Упражнение МП-60 (женщины): пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30). Упражнение состоит из двух частей, которые последовательно выполняются одно за другим. Первая часть – упражнение МП-30 (дистанция 25 метров, мишень № 4 (диаметр чёрного круга

200 мм, диаметр «десятки» 50 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На выполнение пробной серии даётся 5 минут, на выполнение зачётных серий даётся по 5 минут на серию). Вторая часть— упражнение МП-30С, стрельба по появляющейся мишени (дистанция 25 метров, мишень № 5 (диаметр чёрного круга 500 мм, диаметр «десятки» 100 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). Время на один выстрел – 3 секунды, время между появлениями мишени – 7 секунд). Упражнения МП-60, как правило, выполняется в течение одного дня, перерыв между окончанием первой половины и началом второй должен быть не менее 30 минут.

Пневматический пистолет

Упражнение ПП-60 (мужчины, женщины): дистанция 10 метров, мишень № 9. 60 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения: 15 минут – пробные выстрелы, зачетные выстрелы - 1 час 30 минут (бумажные мишени), 1 час 15 минут – электронные мишени.

Упражнение ПП-ПС (смешанная команда – мужчина + женщина): стрельба стоя, 40 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 9. На выполнение упражнения даётся 4 пробные мишени, количество пробных выстрелов - не ограничено, время на выполнение пробных выстрелов - 10 минут. Время на выполнение зачетных выстрелов – 50 минут (электронные мишени), 1 час – бумажные мишени.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при

зачислении и переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающихся;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта пулевая стрельба.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

1.2.2 Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствованияспортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе

с использованием дистанционных технологий.

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.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Архангельской области и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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, направляет обучающегося 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные

сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства указан в таблице 6.

Таблица 6

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 начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	109 -125	125-146	100-150	131-168	150-187	100-125
2.	Специальная физическая подготовка	62-94	83-125	187-225	215-280	187-250	125-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-12	12-25	75-112	100-175	175-225
4.	Техническая подготовка	37- 47	104-146	218-280	374-449	562-624	599-749
5.	Тактическая подготовка	16 - 18	21-29	7-12	15-20	25-37	25-37
6.	Теоретическая под готовка	15 - 22	21-27	6-10	15-20	13-25	12-26
7.	Психологическая подготовка	16 - 22	20-27	6-9	7-16	12-25	25-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-4	2-6	4-7	13-19	19-25

9.	Инструкторская практика	-	-	9-16	23-33	37-50	37-50
10.	Судейская практика	-	-	10-15	24-33	25-37	25-37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	3-7	5-10	12-19	19-25
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	2-4	7-12	10-20	25-37	37-50
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1248

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человек, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения	В течение года

		к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития	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

	вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области

физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно – спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия; Сценарий/программа,фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно – спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия; Сценарий/программа,фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта пулевая стрельба.

1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- уметь составить конспект и провести разминку в группе.

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по группе.

- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протоколы соревнований.

- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- уметь судить соревнования в качестве судьи.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятия в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям;

- уметь руководить спортсменом на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по пулевой стрельбе;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;

- судейство на соревнованиях (самостоятельно);

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углублять внимание знаниям правила спорта пулевая стрельба, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.
	Инструкторская практика		

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивно подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся на учебно-тренировочном занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта пулевая стрельба и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта пулевая стрельба;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Прием в Организацию для прохождения спортивной подготовки осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора Организации, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Программой спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

Требования для перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей - физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;

- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки необходимо:

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов за выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке предпочтение отдаётся спортсмену при выполнении следующего критерия:

1. Более высокая кучность и меткость стрельбы.

Для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения необходимо:

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке;

- наличие у спортсмена действующего юношеского спортивного разряда или спортивного разряда в соответствии с таблицей 12.

На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки необходимо выполнение следующих критериев:

- наличие действующего спортивного разряда – «кандидат в мастера спорта»;

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки необходимо выполнение следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «мастер спорта России»;

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке на учебно-тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев в следующей последовательности:

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Российской Федерации;
2. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Архангельской области;
3. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России, первенство России);
4. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО, первенство СЗФО);
5. Более высокое место на официальных областных соревнованиях (чемпионат Архангельской области, первенство Архангельской области).

1.3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (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, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба».

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации этапа начальной подготовки указаны в таблицах 12,13.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года) по виду спорта «пулевая стрельба»

№	Упражнения	Единица измерения	норматив					
			мальчики			девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 1000 м	Мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			6,10	6,0	5,9	6,3	6,25	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10	12	13	5	7	8
1.3		См	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+3	+4	+5
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			27	29	31	24	26	28
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Кистевая динамометрия	кг	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			14,7	14,9	15,0	11,8	12,0	12,2
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			20	25	30	20	25	30
3. Техническое мастерство								
3.1	Кучность и меткость стрельбы	-	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			Не кучно и не метко	Кучно, но не метко	Кучно и метко	Не кучно и не метко	Кучно, но не метко	Кучно и метко

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (свыше года) по виду спорта «пулевая стрельба»

№	Упражнения	Единица измерения	норматив					
			мальчики			девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 1000 м	Мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			5,5	5,3	5,1	6,2	6,0	5,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			13	15	17	7	9	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+4	+5	+6	+5	+6	+7
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			32	34	36	27	29	31
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Кистевая динамометрия	кг	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			16,5	16,7	16,9	14,5	14,7	14,9
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			22	27	32	22	27	32
3. Техническое мастерство								
3.1		-	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

	Кучность и меткость стрельбы		Не кучно и не метко	Кучно, но не метко	Кучно и метко	Не кучно и не метко	Кучно, но не метко	Кучно и метко

Комплексы контрольный упражнений и уровень спортивной квалификации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) указаны в таблице 14.

Таблица 14

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»

№	Упражнения	Единица измерения	норматив					
			юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 1500 м	Мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,05	7,75	7,45	8,29	8,05	7,75
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			18	21	24	9	11	13
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			36	40	45	30	35	38
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10,0	15,0	21,0	7,0	11,0	15,0
2.2	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы стоя	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			5,0	6,0	8,0	3,0	5,0	5,9
2.3	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			1,00	1,45	1,95	0,30	1,10	1,60
2.4	Кистевая динамометрия	кг	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			18	21	24	15	18	21
2.5	Прыжки со скакалкой без остановки	Количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25	29	33	25	29	33
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)							

Комплексы контрольный упражнений и уровень спортивной квалификации этапа совершенствования спортивного мастерства указаны в таблице 15.

Таблица 15

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»

№	Упражнение	Единица измерения	норматив					
			юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 2000 м	мин,с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,1	7,7	7,1	10,0	9,6	9,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			36	40	45	15	30	36
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			49	55	59	43	48	53
			190	200	210	165	170	175
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12,0	12,65	12,91	9,0	9,7	10,3
2.2	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,0	8,6	9,3	6,0	6,6	7,5
2.3	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10,0	10,6	11,3	7,0	7,8	8,5
2.4	Удержание пистолета в позе изготовки	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			1,30	1,50	2,30	1,00	1,30	1,80
2.5	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10	13	16	10	12	14
2.6	Кистевая динамометрия	кг	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			24	28	33	22	26	32
2.7	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			35	45	51	35	48	56
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Комплексы контрольный упражнений и уровень спортивной квалификации этапа высшего спортивного мастерства указаны в таблице 16.

Таблица 16

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

№	Упражнение	Единица измерения	норматив					
			юноши			девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,1	7,7	7,1	10,0	9,6	9,2
1.2			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	40	45	15	30	36
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			49	55	59	43	48	53
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Удержание винтовки в позе-изготовки для стрельбы лежа	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			15,0	16,50	17,01	10,0	11,2	12,6
2.2	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,0	8,6	9,3	8,0	8,6	9,3
2.3	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10,0	10,6	11,3	10,0	10,6	11,3
2.4	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			1,3	2,3	3,5	1,0	1,6	2,3
2.5	Удержание пистолета в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,0	7,5	6,9	8,0	7,5	6,9
2.6	Удержание пистолета в позе изготовки, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			20,0	31	42	15	22	30
2.7	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			40	45	51	40	48	56
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»							

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком « + ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз). Исходное положение (ИП далее) - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз). Исходное положение для подъема туловища: спортсмен лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Спортсмен выполняет с максимально возможной для него скоростью подъемы туловища, возвращаясь после каждого из них в исходное положение. Засчитывается то количество подъемов, при которых локти коснулись бедер и коленей, лопатки прикасались к мату, пальцы рук были заключены в замок, подъем осуществлялся без рывков и не было смещения таза.

Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа (мин, с). Винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 – 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее

благоприятные условия работы глаза во время прицеливания; туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 - 200) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги – без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова – лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении. Критерием оценки нормативов на удержание служит время удержания позы изготовки.

Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя (мин, с). Исходное положение: ступни должны быть поставлены примерно на ширине плеч или немного шире. Ступни располагаются параллельно под углом 90° к мишени, одна нога слегка отставлена назад.

Ноги прямые, бедро выставлено параллельно линии выстрела от комплекции стрелка, выдвигается вперед. Верхняя часть туловища должна быть слегка отклонена назад, а плечевой пояс слегка повернут в сторону мишени.

Правое плечо должно быть слегка выдвинуто в сторону мишени. Левое плечо должно быть опущено. Плечи должны образовывать горизонтальную линию. Винтовка упирается в плечо. Для левшей все параметры положения тела противоположные.

Критерием оценки нормативов на удержание служит время удержания позы изготовки.

Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена (мин, с). Стрелок располагается на пятке правой ноги, слегка наклонившись вперед,

так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа». Левая рука – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90 – 120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость стрельбы; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении. Для левшей все параметры положения тела противоположные.

Критерием оценки нормативов на удержание служит время удержания позы изготовки.

Удержание пистолета в позе изготовки (мин, с). Исходное положение: жесткая или открытая изготовка. Жесткая изготовка: положение ступней параллельное; плечевая ось направлена в сторону выстрела; голова также обращена в сторону выстрела и сильно повернута к плечу. Открытая изготовка: ступни и плечевая ось более «открыты» по отношению к направлению выстрела, ступни расположены под углом меньше 90° по отношению к линии огня, голова слегка повернута к плечу. Ступни находятся практически на ширине плеч. Верхняя часть туловища выпрямлена и опирается прямо на бедро. Стрелковая рука должна быть выпрямлена, плечо, локоть и лучезапястный сустав фиксируются. Рука, не принимающая участие в выстреле, фиксируется либо на ремне брюк, либо на поясе (в зависимости от

длины рук). Плечо остается в естественном положении и вверх не поднимается. Для левшей все параметры положения тела противоположные.

Критерием оценки нормативов на удержание служит время удержания позы изготовки.

Удержание пистолета в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин (мин, с). Исходное положение: жесткая или открытая изготовка. Жесткая изготовка: положение ступней параллельное; плечевая ось направлена в сторону выстрела; голова также обращена в сторону выстрела и сильно повернута к плечу. Открытая изготовка: ступни и плечевая ось более «открыты» по отношению к направлению выстрела, ступни расположены под углом меньше 90° по отношению к линии огня, голова слегка повернута к плечу. Ступни находятся практически на ширине плеч. Верхняя часть туловища выпрямлена и опирается прямо на бедро. Стрелковая рука должна быть выпрямлена, плечо, локоть и лучезапястный сустав фиксируются. Рука, не принимающая участие в выстреле, фиксируется либо на ремне брюк, либо на поясе (в зависимости от длины рук). Плечо остается в естественном положении и вверх не поднимается. Для левшей все параметры положения тела противоположные.

Критерием оценки нормативов на удержание служит время удержания позы изготовки.

Удержание пистолета в позе изготовки, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин. Исходное положение- стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-150 по отношению к линии прицеливания, левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Стрелок удерживает данное положение в течении 20 секунд, затем отдыхает не более 1 минуты и повторяет действие 10 раз. Критерием оценки

служит количество раз, которое стрелок сможет выполнить, не нарушая критериев.

Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин.

Исходное положение: стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-150 по отношению к линии прицеливания, левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Стрелок удерживает данное положение в течении 30 секунд, затем отдыхает не более 1 минуты и повторяет действие максимальное количество раз.

Критерием оценки служит количество раз, которое стрелок сможет выполнить, не нарушая критериев.

Кистевая динамометрия – метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат каждой руки.

Прыжки со скакалкой без остановки (раз). Исходное положение– основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки: 1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу). 2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Кучность и меткость стрельбы.

Исходя из выбранного оружия, спортсменами производится серия выстрелов: стрельба из винтовки производится в положении сидя, с локтей, количество выстрелов – 10; стрельба из пистолета производится в положении стоя, рука на стойке, количество выстрелов – 10.

После окончания упражнения, тренером-преподавателем проводится визуальная оценка результатов: если стрельба образует плотную группировку попаданий и находится в центре мишени, то можно говорить о высокой кучности и меткости стрельбы.

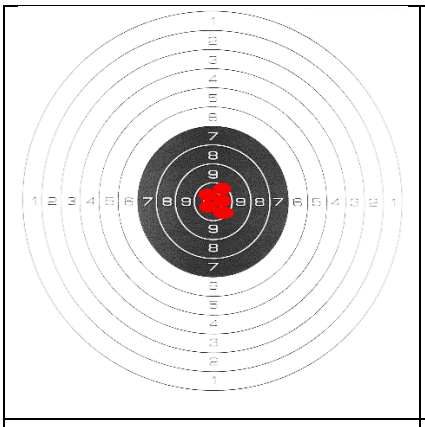
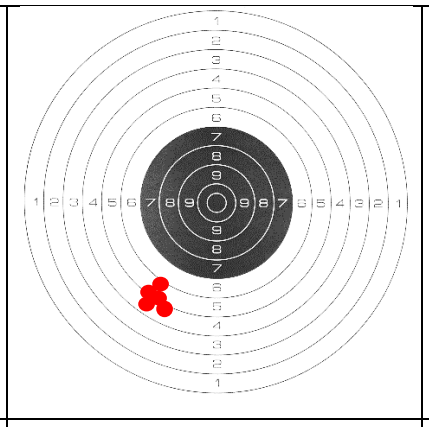
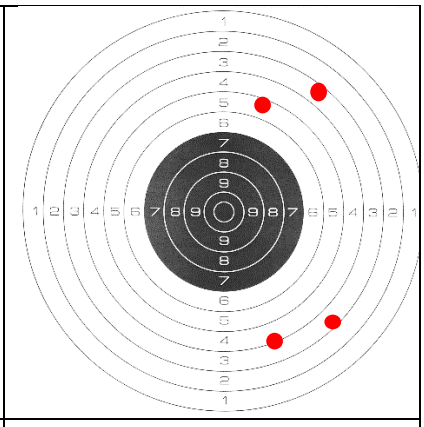
Если стрельба образует плотную группировку попаданий за пределами диаметра «девятки», кучность можно считать высокой, но меткость будет считаться низкой.

В случае, если выстрелы на мишени расположены в хаотичном порядке, кучность и меткость можно считать низкими (таблица 17).

Предпочтение отдаётся претенденту с наиболее высокой кучностью и меткостью стрельбы.

Таблица 17

Оценка результатов стрельбы «на кучность и меткость»

		
Кучная и меткая	Кучная, но не меткая	Не кучная и не меткая

1.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером в соответствии с нормативами федерального стандарта по виду спорта пулевая стрельба в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по пулевой стрельбе в Организации по мере необходимости могут вноситься дополнения по тематическому материалу.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее

инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Теоретическая подготовка.

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований (закрепление).

Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Взрывчатые вещества (ВВ) (инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха)). Внутренняя баллистика. (дульное давление, скорость пули в момент вылета, отдача, угол вылета, прочность стволов, износ стволов, окклюзия, «живучесть» ствола). Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Марки патронов и пневматических пулек.

Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя». Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

Общая физическая подготовка.

Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие мышечных ощущений, координированности, выносливости силовой и эстетической, равновесия, произвольного

мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Техническая подготовка.

Основы техники выполнения выстрелов.

Приём изготовки для стрельбы «стоя», «лёжа».

Выполнение прицеливания с открытого и диоптрического прицела.

Управление спуском и дыханием.

Выполнение выстрела «в район колебаний», «на кучность», «на результат».

Тактическая подготовка.

Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в пулевой стрельбе.

Тактическое мышление. Способность быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-тренерских мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. формирование личности;
2. межличностные отношения;
3. спортивный интеллект;
4. психологические функции;
5. психомоторные качества.

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств.

Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия. Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред. Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п. Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно - двигательных представлений, возрастом).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Теоретическая подготовка.

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований (закрепление).

Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Взрывчатые вещества (ВВ) (инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха)). Внутренняя баллистика. (дульное давление, скорость пули в момент вылета, отдача, угол вылета, прочность стволов, износ стволов, окклюзия, «живучесть» ствола). Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Марки патронов и пневматических пулек.

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление и закрепление полученных знаний). Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя». Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»). Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.

Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-30, ВП-40, ВП-60, ВП-ПС (винтовка), упражнений: МП-30, МП-30С, ПП-30, ПП-40, ПП-ПС (пистолет); обязанность показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

Общая физическая подготовка.

– Общеразвивающие упражнения.

– Упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса.

– Спортивные и подвижные игры для развития общей и статической выносливости, координации и внимания.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие мышечных ощущений, координированности, выносливости силовой и эстетической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Техническая подготовка.

Анализ техники выполнения элементов и определение грубых ошибок.

Приём изготовки для стрельбы «стоя», «лёжа».

Выполнение прицеливания с открытого и диоптрического прицела.

Управление спуском и дыханием.

Выполнение выстрела «в район колебаний», «на кучность», «на результат».

Тактическая подготовка.

Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в пулевой стрельбе.

Тактическое мышление. Способность быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Организация подготовки к выступлению: постановка поведения и действий при изменении условий внешней среды и психического состояния.

Совершенствование спортивно-тактического мастерства в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка.

Продолжение волевого и психологического воспитания, стартовавшего на этапе начальной подготовки, используя и развивая то положительное, что стало частью личности спортсмена, и, решая профессиональные задачи, прививая качества, необходимые для успешных занятий пулевой стрельбой.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионах Европы, мира, Олимпийских играх.

Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, правил поведения в тирах.

Окклюзия – погашение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.

Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).

Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).

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

Углубление знаний по вопросам:

– «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния);

– приёмы управления саморегуляцией;

– овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

– ознакомление с комплексным методом саморегуляции.

Углубление знаний по вопросам:

– «самоконтроль», необходимость ведения дневника;

– показатели общего состояния спортсмена;

– анализ результатов самоконтроля, выводы;

– при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.

Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, медленный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на равновесие корпуса:

– упражнения на укрепление плечевого пояса и спины;

– упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

– вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации).

Статическая силовая выносливость:

– большое количество выстрелов с большим количеством повторений;

– холостая тренировка;

– вариации тренировок со спортивным инвентарем.

Динамическая выносливость:

– двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений.

Тренировка скорости реакции.

Метод повторяемой реакции:

– в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например, круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени).

Метод частичного изучения, или аналитический метод:

– первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности.

Сенсорный метод:

– обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например, траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений.

Метод повторений:

– основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса.

Вспомогательные спортивные мероприятия:

– разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.;

– разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.;

– на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»;

– в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки;

– эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса;

– соответствующая программа растяжки.

Техническая подготовка.

Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «лёжа».

Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «с колена».

Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени №4.

Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени №5.

Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелокоружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».

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

Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.

Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.

Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

Контрольные стрельбы (периодически, при необходимости):

– на укороченных дистанциях;

– по белому листу и мишени.

Тактическая подготовка.

Совершенствование спортивно-тактического мастерства, принимая участие в соревнованиях различного уровня.

Психологическая подготовка.

Проведение психолого-тренерских мероприятий, соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на поддержание у них психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план указан в таблице 18.

Таблица 18

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура

	укрепления здоровья человека			организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600**		
	Роль и место физической культуры в формировании	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

	личностных качеств			Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствова-ния спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

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

	спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

1.5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

1.6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,

ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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 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 (таблица 19,20);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);
- обеспечение спортивной экипировкой для тренерско-педагогического состава (таблица 22);
- 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.

Таблица 19

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 штук	1
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал штук	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 см	на тренажерный зал штук	1
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал штук	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные 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 штук	1
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал штук	1

19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал штук	1
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал штук	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	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 штук	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 штук	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 единиц оружия)	на тир 10 м штук	1
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м штук	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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м штук	1
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м штук	1
44.	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750х500х50 мм)	на тир 50 м штук	1
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м штук	1
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м штук	1
49.	Труба зрительная	на тир 50 м штук	1
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м штук	1
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м штук	2
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м штук	1
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м штук	1

Таблица 20

		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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6	1	6	1	4	1	2

2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6	1	6	1	1	2	1
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5	0,1	5	1	5	1	5
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	пар	на обучающегося	0,085	5	0,1	5	0,25	5	0,5	5
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4	1	2	1	2	1	2
6.	Штатив	пар	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Прицел для малокалиберной винтовки	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Трубка антибликовая	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
9.	Подъем прицельной линии	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Ирис- диафрагма со светофильтром	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Затыльник в сборе для винтовки	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
12.	Антабка	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»									
13.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	1000000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
14.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	1000000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
15.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	1000000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
16.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4800	-	6400	-	80000	-
18.	Пистолет крупнокалиберный	штук	на обучающегося	-	-	1	1000000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»									
19.	Спортивный малокалиберный	штук	на обучающ	1	440000 выстрел	1	280000 выстрел	3	160000 выстрело	4	80000 выстр

	пистолет (калибр 5,6 мм)		егося		ов		ов		в		елов
20.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12000	-	36000	-	480000	-	60000	-
14.	Мишень	штук	на обучающегося	1200	-	3600	-	4800	-	6000	-
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»									
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440000 выстрелов	1	280000 выстрелов	1,5	160000 выстрелов	2	80000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000		32000	-	40000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2400		3200	-	4000	-
18.	Ствол малокалиберной винтовки	штук	на обучающегося	1	440000	1	280000	1,5	160000	2	80000

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4

7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Футболка поло	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Таблица 22

Спортивная экипировка для тренерско-педагогического состава

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный	штук	на тренера-преподавателя	1	1
2.	Кроссовки спортивные	пара	на тренера-преподавателя	1	1
3.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1	1
4.	Рубашка поло	штук	на тренера-преподавателя	1	1

Требования к кадровому составу Организации реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) 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).

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

1.7 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1 Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3 Приказ Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба»;

4 Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;

5 Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6 Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

7 Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

10 Единая всероссийская спортивная классификация видов спорта;

11 Правила вида спорта «пулевая стрельба»;

12 Устав ГАУ АО «СШОР «Поморье»;

13 Методические рекомендации «Алгоритм составление дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».