

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа № 12
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи
Протокол № 01
от «25» апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденного приказом Минспорта РФ от 09 ноября № 939 (далее - ФССП), на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта РФ от 07.07.2022 г. № 579

Срок реализации программы: 4 года

Возраст зачисления: 9 лет и старше

Авторы:

Штонда В.В. – заместитель директора МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи

Разрядова Н.М. – старший тренер МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи

муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи

Краснодарского края

2023 г.

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	4
2.2. Требования к объёму учебно-тренировочной нагрузки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. Система контроля.....	22
4. Рабочая программа по виду спорта пулевая стрельба.....	28
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	29
4.2. Учебно-тематический план.....	47
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	49
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	51
6.1. Перечень информационного обеспечения.....	57
Приложение 1. Годовой план объемов тренировочного процесса в часах.....	59
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы.....	63
Приложение 3. План антидопинговых мероприятий.....	65

1. Общие положения

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

Программа разрабатывалась с учетом действующих нормативно-правовых актов (НПА):

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от .07.07.2022 № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;
- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом России 23.08.2017.

Целью Программы является:

- эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;

- достижение спортивных результатов максимально возможного уровня на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки обусловленных спецификой вида спорта «пулевая стрельба»;

- физического воспитания и физического развития личности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- 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.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи, реализация настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),

Срок действия настоящей Программы – 4 года, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Минимальные возрастные	Минимальная наполняемость
-----------------------------	-----------------------------------	------------------------	---------------------------

	подготовки (лет)	границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	11	6

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

На этап начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься пулевой стрельбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (мед.справку) и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники пулевой стрельбы, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

Кроме того, на этапе начальной подготовки, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача итоговой аттестации является одним из факторов повышения интереса к тренировкам и привлечение большего количества спортсменов.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТЭ) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности, и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

2.2. Требования к объему учебно-тренировочной нагрузки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап	Учебно- тренировочный этап

	начальной подготовки		(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14
Общее количество часов в год	234	312	624	728

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта пулевая стрельба устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта пулевая стрельба назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта пулевая стрельба утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономический час (60 мин.) с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

-непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Основными формами организации обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера – преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера – преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера – преподавателя и спортсмена заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия.

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

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются **учебно-тренировочные сборы**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Таблица № 3)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

	другим всероссийским спортивным соревнованиям		
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
1	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддерживать воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять уровень соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать не спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. 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

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	4
Отборочные	-	-	2	4
Основные	-	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют выявить возможность спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. К ним относятся как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования направлены на комплектование команд. Перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, который будет успешным на основных соревнованиях.

Подготовительные соревнования позволяют адаптироваться спортсменам к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Целью основных соревнований является достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «пулевая стрельба» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовые планы распределения объемов учебно-тренировочного процесса на каждый этап спортивной подготовки, рассчитаны на 52 недели учебно-тренировочных занятий и представлены в Приложении № 1 к Программе.

В учебно-тренировочном процессе, самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В Таблице № 5 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в процентах.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			

		4,5	6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		8		6	
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %			
1.	Общая физическая подготовка (%)	38	30	18	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27	22	33	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	9
4.	Техническая подготовка (%)	14	27	37	41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (№)	18	17	3	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	2	3	3
Общее количество астрономических часов в год		234 час.	312час.	624час.	728час.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице № 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	89	94	112	102
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	63	69	206	175

3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	6	19	66
4.	Техническая подготовка (час.)	33	84	230	298
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	42	53	19	29
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	7	6	19	22
Общее количество астрономических часов в год		234	312	624	728

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Целью календарного плана воспитательной работы является создание условий для формирования целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которые должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения

определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;
- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;
- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности обучающегося является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий чир спортом;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни; - развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2 к Программе.

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

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 реализовать 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 регулирует 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, размещена на информационном стенде МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий, организуемых в МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи приведен в Приложении № 3 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить

передавать их. Так как в пулевую стрельбу приходят подростки, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья действующих на территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: *«Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования»*. Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать

условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

План судейской подготовки спортсменов:

в группах начального обучения:

- шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера в учебно-тренировочных группах:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, комиссии оценки результатов (КОР), информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

на учебно-тренировочном этапе:

– выполнять обязанности дежурного;

– замечать нарушения мер безопасности, объяснять недопустимость и опасность нарушений;

– рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

– показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-й год обучения);

– уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия;

– уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

– оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия

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

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пулевая стрельба».

С тренировочного этапа спортсмены проходят углубленные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Медицинские требования:

- медицинский осмотр спортсменов два раза в год;

- допуск врача к спортивным занятиям после болезни;

- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к возрасту лиц, установленных ФССП по «пулевой стрельбе». Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с половозрастными особенностями развития.

Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач.

Стрелок достигает высокого для себя результата на соревнованиях в том случае, если уровень его технического мастерства при выполнении выстрела достаточно высок, если он может управлять своими действиями в экстремальных условиях высокой конкуренции. Рекорды устанавливаются при гармоничном сочетании высокого технического мастерства и тонкой координации движений, уверенного поведения на огневом рубеже при оптимальном боевом состоянии. Это особенное психофизическое состояние спортсмена, когда соревновательное волнение слегка возбуждает нервную систему, обостряет восприятие мышечных ощущений своих действий с оружием, когда стрелок тонко реагирует на любые изменения, которые происходят в процессе стрельбы и соответственно корректирует свои действия.

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом этапе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Учебно-тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной их задачей

является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств, применяемых в МБУ СШ № 12 г. Сочи
представленных в Таблице № 7

Таблица №7

Вид мероприятия	Этап спортивно й подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ,	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ,	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ,	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

Медико-биологические мероприятия	НП, УТ,	Комплексное исследование функционального состояния организма, обучающегося; мониторинг функционального состояния организма, обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ,	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; В соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Тренерские средства восстановления:

- 1) рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- 2) рациональное построение тренировочного занятия;
- 3) постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- 4) разнообразие средств и методов тренировки;
- 5) переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- 6) чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- 7) изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- 8) чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- 9) оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- 10) оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- 11) оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 12) упражнения для активного отдыха и расслабления;
- 13) корригирующие упражнения для позвоночника;
- 14) дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- 1) создание положительного эмоционального фона тренировки;
- 2) переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- 3) внушение;
- 4) психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: гигиенические средства:

- 1) водные процедуры закаливающего характера;
 - 2) душ, теплые ванны;
 - 3) прогулки на свежем воздухе;
 - 4) рациональные режимы дня и сна, питания;
 - 5) рациональное питание, витаминизация;
 - 6) тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
- 1) душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38;
 - 2) продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 и продолжительности 2-3 минуты;
 - 3) ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
 - 4) бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - 5) ультрафиолетовое облучение;
 - 6) аэризация, кислородотерапия;
 - 7) массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа;
 - 8) поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Тренерские средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочного этапа, значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица №8

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

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

Таблица №9

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

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

Условия выполнения упражнений по ОФП и СФП:

1. Бег на различные дистанции, м. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 - 15 минутной разминки дается старт.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во.* 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. Участник, 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.

3. *Подъем туловища из положения лежа на спине.* Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

4. *Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы.* Изготовка к стрельбе лежа, изготовка к стрельбе с колена, изготовка к стрельбе стоя. Управление дыханием. Прицеливание. Управление спуском. Оружие и снаряжение. Одним из основных требований, предъявляемых к изготовке, является стабильность и однообразие, однако это требование следует понимать относительно. На основе тактильно-двигательных ощущений. Техника стрельбы из винтовки в различных стрелковых упражнениях. Стрельба из винтовки лежа, стоя и с колена.

5. *Кистевая динамометрия* (не менее 26,5 кг). Измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных. Становая динамометрия – измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище. Нижняя планка станвого динамометра должна быть зафиксирована под ступнями испытуемого. Исследуемый обхватывает верхнюю планку кистями рук и тянет вверх. При этом он пытается выпрямиться при разогнутых в коленях нижних конечностях.

Тестирование теоретических знаний обучающихся

1. Что такое физическая культура?

- 1) *Физическое развитие человека.*
- 2) *Психическое (духовное) развитие человека.*
- 3) *Умственное развитие человека.*

2. Для чего нужна физическая культура?

- 1) *Для того чтобы получать оценки.*
- 2) *Для укрепления здоровья.*
- 3) *Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.*

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

- 1) *Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

4. Физическая культура это:

1) Строительство спортивных сооружений;

2) *Оздоровление человека;*

3) Создание книг, фильмов о спорте.

5. Личная гигиена - это ...

1) *гигиенические правила.*

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:

1) Красота, удобство, чистота, по размеру;

2) *Удобство, чистота, по размеру;*

3) Модная, стильная, дорогая.

7. Закаливающие процедуры:

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

3) *Обливаться холодной водой.*

8. Режим дня это:

1) *Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

9. Что такое пульс?

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

3) *Удары сердца.*

10. Что такое закаливание:

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

2) *Приспособление организма человека к окружающей среде;*

3) Загорание на солнце.

1. Что называется осанкой:

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

3) *Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

12. Главной причиной нарушения осанки является:

1) Привычка к определённым позам;

2) *Слабость мышц;*

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

1) Тяжёлая атлетика;

2) *Гимнастика;*

3) Гандбол.

14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

1) *Охладить;*

- 2) Туго перемотать бинтом;
 - 3) Нагреть, положив тёплый компресс.
15. Каковы причины возникновения вредных привычек:
- 1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
 - 2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;
 - 3) *Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*
16. Что такое здоровый образ жизни?
- 1) Занятия физическими упражнениями;
 - 2) Режим дня;
 - 3) *Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*
17. Дыхание - это:
- 1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*
 - 2) Потребление воды;
 - 3) Звук издаваемый из горла человека.
18. Личная гигиена это:
- 1) Уход за телом, полостью рта, зубами;
 - 2) Уход за телом.
 - 3) *Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.*
19. Питание спортсменов должно быть:
- 1) 2-х разовое;
 - 2) 4-х разовое;
 - 3) 3-х разовое.
20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:
- 1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;
 - 2) *До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;*
 - 3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

4. Рабочая программа по виду спорта пулевая стрельба

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи по предоставлению тренера-преподавателя в целях

установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в Учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» определяется МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи.

С учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «пулевая стрельба» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (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.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4.1. Программный материала для практических занятий по каждому этапу подготовки

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до 1 года

На начальном этапе спортивной подготовки, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, овладение основами техники пулевой стрельбы, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

Кроме того, на этапе начальной подготовки, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача итоговой аттестации является одним из факторов повышения интереса к тренировкам и привлечение большего количества спортсменов.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Общая Физическая Подготовка

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

Практические занятия

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из 23 колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

6. Спортивные игры: дартс, настольный теннис. Сборка-разборка автомата Калашникова и снаряжение магазина патронами.

Специальная 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.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Возникновение и развитие стрелкового спорта в России.

Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

Виды спортивного оружия.

Прицельные приспособления, виды, устройство.

Понятия: кучность, разброс, отрывы, совмещение, несовмещение.

Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Работа без патрона: её суть, цель, значение.

Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Правила соревнований:

– обязанности и права участника соревнований;

- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам;
 - для стрельбы «лёжа», «с колена», «стоя»
 - группы винтовочников;
 - для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющимся мишеням;
 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
- Антидопинговые мероприятия.
- Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Техническая Подготовка

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «стоя» с применением упора
- изготовка для стрельбы «стоя» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);
- дыхание.

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

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

Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и совмещение.

Контроль спортивной подготовленности:

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

Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

- промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

- поэтапный медицинский осмотр, врачебный контроль осуществляется в виде обследований, углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с обучающимися на этапе начальной подготовки.

- беседа с родителями на тему режима занятий в школе, рекомендации по организации питания, отдыха (ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные

упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше 1 года

Общая Физическая Подготовка

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

Специальная 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.

Теоретическая подготовка

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных. Виды спортивного оружия.

Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).

Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).

Прицельные приспособления, виды, устройство.

Понятия: кучность, разброс, отрывы, совмещение, несовмещение.

Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.

Осечки, причины, устранения.

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Понятия:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
- прицеливания и выжим спуска («параллельность работ»).

Работа без патрона: её суть, цель, значение.

Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований;
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам;
- для стрельбы «лёжа», «с колена», «стоя»
 - группы винтовочников;
- для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющимся мишеням;
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

Антидопинговые мероприятия.

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

Техническая Подготовка

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «стоя» с применением упора
- изготовка для стрельбы «стоя» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);
- дыхание.

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

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

Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и совмещение.

Контроль спортивной подготовленности:

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

Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном) (для винтовочников)

Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном) (для винтовочников).

Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном) (для пистолетчиков).

Тактическая подготовка

Понятие «тактики» в пулевой стрельбе, разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбора и применения их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Развитие тактического мышления и тактических знаний, умения, навыков. Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся. Содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений. Общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, как часть тактической подготовки. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах. Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Участие в спортивных соревнованиях.

В соответствии с календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

- промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

- поэтапный медицинский осмотр, врачебный контроль осуществляется в виде обследований, углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) на учебно-тренировочном этапе в условиях поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья, и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с обучающимися на этапе начальной подготовки.

Беседа с родителями на тему общего режима занятий в школе, рекомендации по организации питания, отдыха (ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет.

Общая Физическая Подготовка

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

Специальная 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.

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 пульек

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, 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.

Антидопинговые мероприятия

Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

Техническая Подготовка

Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
- освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»;
- освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;
- освоение и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4;
- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени;
- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; – управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность);
- дыхание.

Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

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

Выполнение выстрелов без патрона и с патроном

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

Практические стрельбы:

- на укороченных и полных дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и «совмещение».

Расчет и внесение поправок между сериями.

Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;

– квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности).

Участие в спортивных соревнованиях.

В соответствии с календарным планом соревнований

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

- промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Инструкторская и судейская практика

Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролёра, судьи-стажера линии мишени.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинский осмотр, (врачебный контроль) осуществляется в виде углубленного медицинского обследования (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) на учебно-тренировочном этапе в условиях поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья, и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

Восстановительные мероприятия

медикобиологические средства восстановления:

Водные процедуры закаливающего характера;

– душ, теплые ванны,

– прогулки на свежем воздухе;

– рациональные режимы дня и сна, питания;

– рациональное питание, витаминизация;

– тренировки в благоприятное время суток; физиотерапевтические средства:

– душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С и

продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;

– ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

– бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

– ультрафиолетовое облучение;

– аэризация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет.

Общая Физическая Подготовка

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

Специальная 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.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической винтовки. Характеристика, основные части пистолетов: ТОЗ-35, ИЖ-35, МЦМ, пневматический пистолет (повторение).

Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. Расчёт и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

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

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

Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: – «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; – «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; – «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); – «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела». Координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, её проявления в чертах характера; чувства и эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

Антидопинговые мероприятия

Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год

Техническая Подготовка

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении с «колена».

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

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

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

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

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

Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)

Практические стрельбы (периодически):

- на укороченных дистанциях;
- по белому листу и мишени.

Контроль спортивной подготовленности:

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

Участие в спортивных соревнованиях.

В соответствии с календарным планом соревнований

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

- промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Инструкторская и судейская практика

Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера-преподавателя, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия. рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролёра, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинский осмотр, (врачебный контроль) осуществляется в виде углубленного медицинского обследования (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) на учебно-тренировочном этапе в условиях поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья, и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

Восстановительные мероприятия

медико-биологические средства восстановления:

Водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток; физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки

– формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;

- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке обучающихся применяются следующие методы:

- словесного воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Задача тренера

- подготовить, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения. Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер-преподаватель должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния.

Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

2. – переключение мыслей на технику действия, а не на результат;

3. – переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);

4. – самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

5. – самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения:

– задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;

– регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

– последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

– чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

– успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После соревнований тренеру-преподавателю и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом. Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 10

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

	средство физического развития и укрепления здоровья человека			средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

олимпийского движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься пулевой стрельбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «третьего спортивного разряда».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Особенности спортивной пулевой стрельбы:

- Стереотипность действий.

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

- Статический характер мышечной деятельности.

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

- Ограниченные требования к развитию атлетических качеств.

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции, составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить

согласованность тонких мышечных процессов, составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

- Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

- Невозможность компенсации одних качеств другими.

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

- Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена.

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

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

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» и совершенствовании во всех видах подготовки.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материальнотехнической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м), оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;
- наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 50 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 11,);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 12);
- 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.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	од	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»							
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1 120 000 выстрелов		1	100 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов
9.	Спортивный 5- зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4 800	-

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»							
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	280 000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12000	-	36000	-
14.	Мишень	штук	на обучающегося	1200	-	3600	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»							
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2

4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи обеспечивает повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст.47 ФЗ № 237-ФЗ «Об образовании в РФ»)

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

Перечень информационно-методического обеспечения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».
4. Приказ Минспорта России от 07.12.2022 № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. 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 57 труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
7. Всемирный антидопинговый Кодекс.
8. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.
9. Учебно-методическое пособие «Пулевая стрельба» под редакцией Н. Девдариани, Л. Казарьян, Н. Лозинской.
10. Стрелковые тренажеры СКАТТ. 11. Официальный сайт Стрелкового союза России <https://shooting-russia.ru/>.
12. Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе РФ. 13. Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе ISSF. 14. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>.

Список интернет – ресурсов

- Всемирное антидопинговое агентство [электронный ресурс: <http://www.wada-ama.org>].
13. Международный олимпийский комитет [электронный ресурс: <http://www.olympic.org/>].
14. Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс: <http://www.minsport.gov.ru>].
15. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [электронный ресурс: <http://www.kubansport.ru/>].

16. Олимпийский комитет России [электронный ресурс: <http://www.roc.ru/>].
17. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
18. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>
19. Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>
20. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/>
21. Министерство образования и науки Российской Федерации [электронный ресурс: минобрнауки.рф].

Годовой план учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки свыше года (в часах)

НП-2,3														
№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год (астрономических)
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
1	Общая физическая подготовка	6	11	11	10	9	6	6	6	9	8	7	5	94
2	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	6	6	8	8	5	5	5	5	69
3	Участие в спортивных соревнованиях	2			2					2				6
4	Техническая подготовка	7	6	6	6	6	7	7	6	6	9	9	9	84
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	53
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						3						3	6
ВСЕГО количество часов в месяц		26	26	26	27	25	26	25	25	27	27	26	26	312

Годовой план учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (в часах)

УТЭ-4,5														
№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год (астрономических)
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	8	9	8	8	8	102
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	16	175
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	10	10	9				9		10		66
4	Техническая подготовка	24	24	23	23	24	26	26	26	26	26	24	26	298
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	2	1	29
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3		5	4	4		4	3	5	36
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					4	3	3	3	2	3		4	22
ВСЕГО количество часов в месяц		61	62	62	62	61	59	59	59	62	59	62	60	728

Приложение № 2 к дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	-реализация учебных семинаров «Школа юного судьи» -участие обучающихся в первенствах города Сочи в качестве судьи-секундометриста, судьи при участниках, - обучение правилам судейства	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - создание института наставничества;	В течение года
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	В течение года
		Проведение «Дней борьбы»	Раз в месяц
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Лекция «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом», Обучающие мероприятия, приуроченные к Всемирному Дню борьбы со СПИДом, беседа «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.2.	Участие в общественных акциях	Участие обучающихся в акциях ««Вред наркотиков, алкоголя и курения», «Где торгуют смертью»	В течение года
		Акция «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течение года
2.3.	Беседы с обучающимися на темы организации восстановительных мероприятий	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	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
		Беседа с обучающимися «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	сентябрь
		Беседа с детьми «Общение без агрессии»	апрель
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Встречи, беседы	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ», «Правила использования Государственной символики на спортивных мероприятиях»	В течение года
		Чествование ветеранов труда, ВОВ и ветеранов спорта	В течение года
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях патриотической направленности различного уровня	В течение года
		Тематическое занятие по формированию у несовершеннолетних законопослушного поведения «Не конфликтность, уважение, толерантность»	В течение года
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Круглый стол для родителей с участием администрации, тренеров-преподавателей, методистов на тему: «Методы воспитательной работы с начинающим спортсменом»	В течение года
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Каникулярное время
5	Безопасность и жизнедеятельность		
5.1	Проведение инструктажей, открытые мероприятий	Инструктаж по технике безопасности «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	В течение года
		Инструктаж по технике безопасности «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	В течение года

Приложение № 3 к дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор, заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Тренеры, инструктор
3.	Проведение тренерского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	по мере необходимости	Заместитель директора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом	Инструктор
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов Учреждения	2 раза в год	Инструктор, тренеры
7.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Инструктор, Тренеры
9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструктор
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по анти допингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструктор

11.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры, инструктор
12.	Сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Инструктор, тренеры
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместитель директора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместитель директора
15.	Проведение педагогического совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	в течение года	Заместитель директора