

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»
г. Белгорода**



Утверждено

Директор МБУДО СШОР № 8

г. Белгорода

О.А. Трапезникова

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»**

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 2-3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
– 2-5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не
ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

2023 год

№ п/п	Содержание	страницы
I	Общие положения.	4-9
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).	4
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4-9
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9-15
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9-10
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10-11
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11-12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 1).	12-13
2.5	Календарный план воспитательной работы.	13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	13-14
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	15
III	Система контроля.	15-21
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	15-17
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	17-18
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	18-21
IV	Рабочая программа по пулевой стрельбе	21-39

4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21-31
4.2.	Требования по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по пулевой стрельбе.	31-34
4.3.	Учебно – тематический план по каждому этапу спортивной подготовки	34-39
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39-40
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:	40-50
6.1	материально-технические условия	40-47
6.2	кадровые условия	48
6.3	информационно-методические условия:	48-50
	Список литературных источников	48-49
	Перечень интернет-ресурсов	49-50
Приложения:		51-60
	Приложение № 1	51-52
	Приложение № 2	53-55
	Приложение № 3	56-57
	Приложение № 4	58-60

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «по пулевой стрельбе» (далее – Программа) предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и обучающихся МБУДО СШОР № 8 с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 939 (далее – ФССП). Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 года № 1159, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 17.02.2023 года);

- Федерального закона от 30.04.2021 года № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказа Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказа Минспорта России от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 года № 999»;

- приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказа Минспорта России от 30 мая 2023 года № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634».

- Устава МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

Целью деятельности МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду

спорта «пулевая стрельба» (далее – учреждение), является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации учреждением дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает решение основных задач:

- обеспечение соответствия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по пулевой стрельбе;

- обеспечение преемственности спортивной подготовки по пулевой стрельбе на этапах спортивной подготовки;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям пулевой стрельбой и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки по пулевой стрельбе;

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование приемов техники и тактики по виду спорта «пулевая стрельба»;

- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося,
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации обучающегося;

- спортивный отбор и ориентация одаренных и способных к занятиям пулевой стрельбой обучающихся;

- подготовка обучающихся в состав сборных команд по пулевой стрельбе Белгородской области и Российской Федерации;

- сохранение и укрепление здоровья;

- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее — планируемые результаты) представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обеспечивающих связь между требованиями ФССП, примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», учебно-тренировочным процессом и системой оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатом деятельности является подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного обучающегося к борьбе за место в составе спортивной сборной команды по пулевой стрельбе Белгородской области и Российской Федерации, для эффективного участия в международных соревнованиях разного уровня.

Вид спорта «пулевая стрельба» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС) под номером - кодом -044 000 1 6 1 1 Я.

Дисциплины вида спорта «пулевая стрельба» (номер - код - 044 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
Пулевая стрельба	044 000 1 6 1 1 Я
ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	044 001 1 8 1 1 Я
ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044 002 1 8 1 1 Я
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044 003 1 6 1 1 Я
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044 004 1 6 1 1 Я
ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная	044 005 1 6 1 1 Я
ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 006 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость	044 007 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс	044 008 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044 009 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная	044 020 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044 010 1 8 1 1 Я
ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 011 1 8 1 1 Я
МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора лежа	044 012 1 8 1 1 Я
МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа	044 013 1 8 1 1 Я
МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа	044 014 1 8 1 1 Я
МВ-3x20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3x20), три положения	044 015 1 6 1 1 Я
МВ-3x40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3x40), три положения	044 016 1 6 1 1 Я
МВ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, пара смешанная, лежа	044 021 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, движущаяся мишень, пара смешанная	044 024 1 8 1 1 Я
МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), лежа	044 017 1 8 1 1 Я

МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), три положения	044 018 1 8 1 1 Я
МВ-360, три положения - командные соревнования (3 человека x 120 выстрелов)	044 019 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-40, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044 021 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс	044 022 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости	044 023 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044 024 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов) микс	044 025 1 8 1 1 Я
МВ/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 026 1 8 1 1 Я
ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	044 037 1 8 1 1 Я
ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	044 038 1 8 1 1 Я
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044 039 1 6 1 1 Я
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044 040 1 6 1 1 Я
ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная	044 041 1 6 1 1 Я
ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044 042 1 8 1 1 Я
ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 043 1 8 1 1 Я
МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень	044 044 1 8 1 1 Я
МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень	044 045 1 8 1 1 Я
МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044 046 1 8 1 1 Я
МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044 047 1 8 1 1 Я
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044 048 1 8 1 1 Я
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044 049 1 8 1 1 Я
МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м,	044 050 1 8 1 1 Я

60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд	
МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное время 150-20-10 секунд, пара смешанная	044 027 1 8 1 1 Я
МП-90, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов), неподвижная мишень	044 051 1 8 1 1 Я
МП-90С, командные соревнования (3 человека х 30 выстрелов) скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044 052 1 8 1 1 Я
МП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 053 1 8 1 1 Я
МП-180СС, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням	044 054 1 8 1 1 Я
МП-180М, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд	044 055 1 8 1 1 Я
МПШ-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов	044 056 1 8 1 1 Я
МП Ш-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов	044 057 1 8 1 1 Я
МП Ш-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов	044 058 1 8 1 1 Я
МШ-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная	044 028 1 8 1 1 Я
МПШ-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 выстрелов, пара смешанная	044 059 1 8 1 1 Я
МП Ш-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов)	044 060 1 8 1 1 Я
МП Ш-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 061 1 8 1 1 Я
КП-60, крупнокалиберный пистолет или револьвер, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044 062 1 8 1 1 Я
КП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов)	044 063 1 8 1 1 Я
МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044 047 1 8 1 1 Я
МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044 048 1 8 1 1 Я
МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2х30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044 049 1 8 1 1 Я
МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд	044 050 1 8 1 1 Я
МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное время 150-20-10 секунд, пара смешанная	044 027 1 8 1 1 Я

МП-90, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов), неподвижная мишень	044 051 1 8 1 1 Я
МП-90С, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044 052 1 8 1 1 Я
МП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 053 1 8 1 1 Я
МП-180СС, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням	044 054 1 8 1 1 Я
МП-180М, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд	044 055 1 8 1 1 Я
МПШ-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов	044 056 1 8 1 1 Я
МП Ш-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов	044 057 1 8 1 1 Я
МП Ш-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов	044 058 1 8 1 1 Я
МШ-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная	044 028 1 8 1 1 Я
МПШ-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 выстрелов, пара смешанная	044 059 1 8 1 1 Я
МП Ш-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044 060 1 8 1 1 Я
МП Ш-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 061 1 8 1 1 Я
КП-60, крупнокалиберный пистолет или револьвер, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044 062 1 8 1 1 Я
КП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 063 1 8 1 1 Я

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max

Этап начальной подготовки	2-3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	с учетом наличия обучающихся в учреждении, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	с учетом наличия обучающихся в учреждении, имеющих уровень спортивной квалификации спортивное звание «мастер спорта России»

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД						
---------------------------	--	--	--	--	--	--

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

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, смешанные и иные;

работа по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль;

система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

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

2.3.2. спортивные соревнования и объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно - тренировочный план (приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»).

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

Учебно-тренировочный процесс в СШОР № 8, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по пулевой стрельбе, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР № 8 г. Белгорода.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к программе).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к программе).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Учебно-тренировочный этап												
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия			+	+		+					+	+

Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в формировании календаря соревнований												+
Участие в разработке положения соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Изучение правил соревнований по пулевой стрельбе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
Этап совершенствование спортивного мастерства												
Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+						+	+			
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в формировании календаря соревнований				+								+
Участие в разработке положения соревнований								+	+	+		
Изучение правил соревнований по пулевой стрельбе					+	+	+					
Участие в судействе соревнований									+	+	+	
Этап высшего спортивного мастерства												
Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+	+					+	+			
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в формировании календаря соревнований				+								+
Разработка положений соревнований								+	+	+		
Изучение правил соревнований по пулевой стрельбе					+	+	+					
Участие в судействе соревнований									+	+	+	

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

мероприятия	Дни недели						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Перед занятием							
Локальный самомассаж	+	+	+	+	+	+	
В течение занятия							
Локальный самомассаж	+	+	+	+	+	+	
Сразу после занятия	+	+	+	+	+	+	
Локальный самомассаж	+	+	+	+	+	+	
Музыка и светомузыка							
Во время отдыха и в конце микроцикла							+
Водные процедуры	+	+	+	+	+	+	+
Активный отдых							+
Рациональное питание	+	+	+	+	+	+	+
Прогулки на свежем воздухе	+	+	+	+	+	+	+
Рациональные режимы дня и сна	+	+	+	+	+	+	+
Витаминизация	+	+	+	+	+	+	+
Баня 1-2 раза в неделю							

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР № 8, 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.

Контроль за развитием и обучением обучающихся осуществляется следующими методами: контрольное тестирование 2 раза в год по общей физической и специальной физической подготовке, тестирование по общим нормативам в течение учебного года. Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Предложенные в программах контрольные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

В течение спортивного сезона проводится промежуточное тестирование физического развития обучающихся. В конце спортивного сезона проводится прием контрольно-переводных испытаний. На основании результатов выполнения

контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

Аттестация обучающихся проводится во всех учебно - тренировочных группах спортивной школы.

Форму аттестации определяет тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, СШОР № 8 осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

При прохождении промежуточной аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по пулевой стрельбе каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения обучения на следующий этап или год обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора СШОР № 8.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

3.3. 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготровки	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)			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

Программный материал составляется на период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

Программный материал этапа начальной подготовки

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья их значение в жизни человека
2. История возникновения и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России
3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных
6. Виды спортивного стрелкового оружия
7. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы)
8. Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков)

9. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням
10. Прицельные приспособления, виды, устройство
11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»
12. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
13. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство
14. Осечки, причины, устранение
15. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание
16. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела»
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
17. Работа без патрона: ее суть, цель, значение
18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
19. Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
20. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
21. Правила соревнований:
 - обязанности и права участника соревнований;
 - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
 - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;
 - для стрельбы из спортивного пистолета;
 обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
22. Закаливание организма:
Знания и основные правила закаливания.
Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
23. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья их значение в жизни человека

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
 - подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;

- прицеливание с диоптрическим прицелом;
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
 5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
 6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
 7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
 8. Практические стрельбы:
 - на укороченных и полной дистанциях;
 - по белому листу имишени;
 9. Расчет и внесение поправок
 10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы)
 12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы)
 13. Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревнованиях
 14. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела
 15. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера

**Программный материал
учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до трех лет
спортивной подготовки**

Теоретическая подготовка

24. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая всероссийская спортивная классификация
25. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
26. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
27. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
28. Марки патронов и пневматических пульек
29. Осечки, причины, устранение (повторение)
30. Характеристика, основные части винтовок и пистолетов:

- малокалиберных, пневматических (группы винтовочников, пистолетчиков)
31. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
 32. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
 33. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
 34. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
 35. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
 36. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».
 37. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
 38. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона
 39. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
 40. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
 41. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
 42. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора
 43. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
 44. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
 45. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-7, МВ-4, ВП-4, ВП-2 (винтовка), ПП-2, ПП-1, МП-3 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;
 - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
 - дыхание;
 - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния)
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8. Практические стрельбы:
 - на укороченных и полной дистанциях;
 - по белому листу имишени;
 - на «кучность» и «совмещение»
9. Расчет и внесение поправок между сериями
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11. Тактическая и психологическая подготовка
12. Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
13. Сдача контрольно-переводных нормативов
14. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия
15. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней

Программный материал
учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше трех лет
спортивной подготовки
Теоретическая подготовка

1. Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для спортивных сборных команд Белгородской области, России
2. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, juniоров
3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4. Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7. Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
8. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9. Уточнение знаний сути понятий:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
11. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12. Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13. Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния
14. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15. Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16. Принципы построения тренировочного занятия
17. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18. Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
19. Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
20. Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5,

МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка); МП-8, МП-6, МП-5, ПП-3, ПП-2 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно - тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2. Упражнения специальной физической подготовки: развитие силовой и статической выносливости, координированности
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении и стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжим у спуска («параллельность работ»)
 - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
11. Освоение альтернативных способов управления спуском
12. Овладение навыками устранения неполадок в оружии
13. Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14. Практические стрельбы: на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) по белому листу и мишени
15. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
16. Tактическая и психологическая подготовка
17. Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
18. Сдача контрольно-переводных нормативов
19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта,

- проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

**Программный материал
этапа совершенствования спортивного мастерства
Теоретическая подготовка**

1. Организация государственного руководства физической культурой и спортом.
2. Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх
3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах
4. Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.
5. Характеристика, основные части новых моделей оружия.
6. Координирование выполнения элементов техники выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
7. Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
8.
 - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией;
 - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
 - ознакомление с комплексным методом саморегуляции
9. Углубление знаний по вопросам: показатели общего состояния спортсмена;
 - «самоконтроль», необходимость ведения дневника;
 - анализ результатов самоконтроля, выводы,
 - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
10. Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.
11. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.
12. Учет восстановительных процессов при организации тренировочного процесса.
13. Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.
14. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной,

мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом

15. Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.
16. Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
17. Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-6, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), МП-5, МП-8, МП-6, МП-8, ПП-3 (пистолет), обязанности судьи- стажера линии мишени.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени №
7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
10. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и

- выжиму спуска.
12. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений идеомоторика).
 13. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
 14. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
 15. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
 16. Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
 17. Составление плана учебно- тренировочного занятия.
 18. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
 19. Тактическая и психологическая подготовка
 20. Участие в соревнованиях
 21. Инструкторская практика
 22. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

Программный материал этапа высшего спортивного мастерства

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

Для подготовки таких спортсменов обязательны индивидуальные планы обучения, формируемые ежегодно, составленные на основании и в соответствии с перспективными планами. Все эти планы разрабатываются тренером-преподавателем и обучающимся совместно, так как на этом уровне спортсмен способен принимать самостоятельные решения. Тренер-преподаватель должен вовремя заметить психологическое взросление воспитанника и постараться быть не только наставником, но советником, другом. С ростом спортивного мастерства обучающегося возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

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

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей обучающегося и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние обучающегося, подающего надежды. Очень часто причиной неудачных выступлений спортсмена высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние.

4.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по пулевой стрельбе.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главные правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется, оценивается. После опроса обучающиеся должны расписаться в журнале учета учебно-тренировочных занятий, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельбы: мерами

безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять.

В течение всего спортивного сезона тренер-преподаватель обязательно проводит периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового спортивного сезона следует отводить определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для обучающихся, осваивающих программу по пулевой стрельбе. Обучающиеся вновь должны расписаться в журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

1. Общие требования безопасности.

1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.
2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.
3. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр.
4. В тире и на стрельбище категорически запрещается:
 - проводить стрельбы из неисправного оружия;
 - брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
 - заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
 - направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
 - прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
 - выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;
 - находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
 - оставлять на линии огня заряженное оружие.
5. Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.
6. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».
7. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.
8. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

2. Стрелок обязан:

- держат оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;
- держат оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;

-по команде «Стоп, разряджай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.

-обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.

-подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.

-если учебно-тренировочное занятие проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

3. Требования безопасности перед началом занятий

-внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.

-входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

-при слабом зрении надеть очки.

- положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

4. Требования безопасности во время занятий

-выполнять все действия только по указанию тренер - преподавателю.

-не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.

-не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.

-не выносить заряженное оружие с линии огня.

-не оставлять заряженное оружие на линии огня.

-не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

-получать патроны только на линии огня.

-заряжать оружие только на линии огня по команде «Старт!».

-держат оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

-держат оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 градусов в направлении стрельбы.

-не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

-при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

-при возникновении пожара в тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть тир.

-при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

-после окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.

-чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.

-осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером.

-тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

-обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

4.3 Учебно – тематический план по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки до года спортивной подготовки (количество часов в неделю – 4,5)

Виды спортивной подготовки	Месяц												всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
Специальная физическая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	54
Участие в спортивных соревнованиях			2		2							2	6
Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	30
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	15
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	15
Психологическая подготовка		2	1	1	1	1	1	1	1		2	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2				2							2	6
Инструкторская практика													-
Судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1						1				1		3
Восстановительные мероприятия				1		1		1					3
итого	19	19	21	19	21	19	18	19	19	19	20	21	234

Этап начальной подготовки свыше года период спортивной подготовки (количество часов в неделю - 6)

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
Участие в спортивных соревнованиях			2		2					2			6
Техническая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	58
Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	20
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2				2							2	6
Инструкторская практика													-
Судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		1						1			1		3
Восстановительные мероприятия				1		1				1			3
итого	26	27	26	26	27	26	25	25	27	26	25	26	312

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет спортивной подготовки (количество часов в неделю - 12)

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	9	9	10	9	9	9	110
Специальная физическая подготовка	15	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	190
Участие в спортивных соревнованиях		2		2					2	2	2	2	12
Техническая подготовка	17	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	194
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	20
Психологическая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		2		2				2			2	10
Инструкторская практика	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	20
Судейская практика		2		2					2	2	2	2	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		2					2	2					6
Восстановительные мероприятия	2			2			2						6
итого	53	52	51	52	51	50	52	52	53	53	52	53	624

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет спортивной подготовки (количество часов в неделю - 14)

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	9	10	9	9	9	10	9	9	10	9	9	10	112
Специальная физическая подготовка	14	14	13	14	15	14	16	12	14	14	14	14	168

Участие в спортивных соревнованиях		10		10					10	10	10	8	58
Техническая подготовка	18	16	17	18	18	17	17	18	17	17	17	18	208
Тактическая подготовка	4	3	2		2	2	2	2	2	3	2	2	26
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	26
Психологическая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		2		2	2		2					10
Инструкторская практика	3	2	5	3	3	4	3	4	4	3	3	3	40
Судейская практика	3	2	5	3	3	4	3	4	4	3	3	3	40
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		3					3	2				2	10
Восстановительные мероприятия	3			3						2	2		10
итого	60	63	57	63	57	57	57	57	63	66	65	63	728

Этап совершенствования спортивного мастерства (количество часов в неделю - 20)

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	10	10	12	10	10	10	10	12	10	10	11	127
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Техническая подготовка	37	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	37	454
Тактическая		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20

подготовка													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	20
Психологическая подготовка	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2									2	2	2	8
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
итого	85	87	87	87	85	87	1040						

Этап высшего спортивного мастерства (количество часов в неделю - 24)

Виды спортивной подготовки	Месяц												всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	5	8	8	8	5	10	10	10	10	10	10	6	100
Специальная физическая подготовка	15	15	16	16	15	15	15	17	16	15	16	16	187
Участие в спортивных соревнованиях	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	174
Техническая подготовка	53	54	53	54	53	53	53	54	53	53	53	54	640
Тактическая подготовка	4	2	3	1	4	1	2	1	1	1	1	4	25
Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20
Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2				4							4	10
Инструкторская практика	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	16
Судейская практика	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	20
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	20
итого	103	104	104	104	105	104	104	103	104	104	106	103	1248

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» относятся:

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются СШОР № 8, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по

спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;

наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 4 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею	1
		штук	
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал	2
		штук	
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	

19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
35.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	1
		штук	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров	на тир 10 м	1

	пистолетов	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1
		штук	
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	1
		штук	
44.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м	1
		штук	
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
		штук	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	1
		штук	
49.	Труба зрительная	на тир 50 м	1
		штук	
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м	1
		штук	
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2
		штук	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	1
		штук	
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации		
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП», «ШП»													
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов

Таблица № 3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экиповка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5

10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность СШОР № 8 педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР № 8 является важным условием развития его профессионализма, творческих способностей. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру необходимо проходить курсы повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. –М.;ФиС, 2003.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена–М.;ФиС, 1976.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. —М.: ДОСААФ, 1982.
6. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждённые приказом Минспорта РФ от 29.12.2017 N1137, с изменениями приказом Минспорта РФ от 27.12.2019 N1126, приказом Минспорта РФ от 12.01.2021 N1.

7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N1144н «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», зарегистрированного Минюстом 03.12.2020, регистрационный номер 61238, с изменениями приказ от 22.02.2022 №106н.
8. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
9. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденная приказом Минспорта РФ от 07 декабря 2022 года №1159.
10. Справочник по спортивной стрельбе/ Ж. Бозержан; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006.
11. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Министерства спорта России от «09» ноября 2022 года № 939, зарегистрированного в Минюсте РФ 05 декабря 2022года, регистрационный номер 71371.
13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. —М.: Физкультура и спорт, 1962

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp– Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/>– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/>– Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

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

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

Международные официальные стрелковые организации:

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

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

Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/>– Стрелковый Союз России

<http://www.shooting.by//>– Белорусский стрелковый союз

Региональные официальные организации:

<http://www.bel-sport.ru>– Министерство спорта Белгородской области

Другие спортивные сайты

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

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

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

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

<http://www.edu.gov.ru-сайт> Министерства просвещения РФ

Приложение № 1

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «пулевая стрельба», утвержденной
приказом

директора МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода

от «__» _____ 202__ г. № __

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
	4,5	6	12	14	Недельная нагрузка в часах		24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	1,5	2	3	3	Наполняемость групп (человек)		4
Виды подготовки и иные мероприятия	8-16		6-12		не менее 2- с учетом наличия обучающихся в учреждении, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		не менее 1 - с учетом наличия обучающихся в учреждении, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд «Мастер спорта РФ»

1.	Общая физическая подготовка	90	96	41	102	127	100
2.	Специальная физическая подготовка	54	90	190	168	240	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	12	58	83	174
4.	Техническая подготовка	30	58	194	232	454	640
5.	Тактическая подготовка	15	20	24	26	20	25
6.	Теоретическая подготовка	15	15	20	26	20	20
7.	Психологическая подготовка	12	15	20	26	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	10	10	8	10
9.	Инструкторская практика	--	-	20	30	24	16
10.	Судейская практика	-	-	12	30	24	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	10	10	20
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	10	10	20
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «пулевая стрельба», утвержденной
приказом
директора МБУДО СШОР № 8 г.Белгорода
от «___» _____ 202__ г. № _____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «пулевая стрельба» и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к 	В течение года

		педагогической работе; - выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) - адаптация сердечно-сосудистой системы к занятиям пулевой стрельбой, - кровообращение; - гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора.	В течение года
2.3	Психологическая подготовка	Владение приемами саморегуляции-произвольное изменение психологического состояния	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тире.	...

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «пулевая стрельба»,
утвержденной приказом
МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода
от «__» _____ 202__ г. № ____

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

Этапы подготовки, обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц в соответствии с ежегодным планом-графиком
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	3. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год в соответствии с ежегодным планом-графиком

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственное лицо	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	5. Антидопинговое обучение в регионе	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
Этап высшего спортивного мастерства	2. Антидопинговое обучение в регионе	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком

16.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
17.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
18.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
19.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
20.	Наушники- антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
21.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
22.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
23.	Подоленик для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
24.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
25.	Ремень	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5

