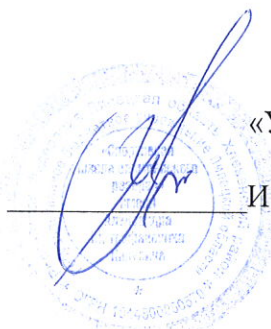


**Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Спортивная школа олимпийского резерва»
имени Александра Митрофановича Никулина**

Принято на тренерском совете
протокол № 6 от 27.12.2018г.

«Утверждаю»
Директор _____ И.А.Никулин.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА».**

Программа
разработана на основе «Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта пулевая стрельба.
(Утверждён приказом Минспорта России
от «19» января 2018 г. № 35)

Продолжительность реализации программы: не менее 10 лет.

С. Конь – Колодезь.

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Пулевая стрельба, один из олимпийских видов спорта, который приносит медали на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях. Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Производится пулей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробоины разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас все крупнейшие международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от региональных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 4 мужских упражнения, 4 женских и 2 смешанных упражнения. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 39 упражнениям.

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнований используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид оружия и число выстрелов (например: "50 м. Произвольная винтовка. 3x40 выстрелов").

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия; ВП – винтовка пневматическая; МВ – малокалиберная винтовка; КВ – стандартная крупнокалиберная винтовка; КПВ – произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП – пневматический пистолет; МП – малокалиберный пистолет; КП – крупнокалиберный пистолет или револьвер центрального боя, а цифры - порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Виды стрельбы

Стрельба из винтовки

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по типу: пневматические (калибр - 4,5 мм), малокалиберные (калибр - 5,6 мм) и крупнокалиберные (калибр - от 6,5мм до - 7.62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупнокалиберных стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 300 метров.

Для стрельбы из винтовки принимаются положения «лежа», «с колена» или «стоя».

Положение «лежа»: спортсмен лежит на земле или специальном коврике, опираясь локтями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена – левши – левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Предплечья четко отделены от коврика. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подложен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги – на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удерживающей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной чашечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается.

Для подготовки к выполнению упражнения и пробные выстрелы спортсменам предоставляется 15 мин.

Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок.

Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба из пистолета

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений, по типу подразделяются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пневматические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и заряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пистолеты - калибра 5,6 мм под

патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) - калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке.

В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 ° к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опираясь во время стрельбы.

Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется время для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба по движущейся мишени

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м – пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограничена, на 10 м кратность ограничена (4 крата). Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Для стрельбы на 50 м используется мишень «Бегущий кабан» с нарисованным силуэтом кабана и расположенной посередине туловища мишенью.

Для стрельбы на 10 м используется мишень, как для стрельбы из пневматической винтовки, но с расположенными слева и справа прицельными точками (электронная мишень), или бумажная мишень с прицельной точкой между двумя мишенями.

Мишени движутся попеременно справа налево и слева направо, проходя открытое пространство – «окно». Прохождение мишенью «окна» называется пробегом. Мишень должна проходить «окно» при медленном пробеге – за 5 секунд, при быстром пробеге – за 2,5 секунды. В каждом пробеге выполняется только один выстрел. В каждой половине упражнения перед зачетными пробегами стрелку предоставляются 4 пробных пробега – по 2 с правой и с левой стороны движения. В пробных пробегах мишень движется с той же скоростью, что и в последующей зачетной серии. Стрельба по движущимся мишеням ведется только из положения «стоя» и происходит со вскидки, а до появления мишени в окне пробега, приклад оружия должен находиться у пояса.

Стрелковый спорт имеет определенную специфическую особенность в организации процесса обучения спортсменов. Основой направленности тренировки стрелка является более полное овладение техникой и тактикой стрельбы из избранного вида оружия. Спортивные результаты и достижения стрелков-спортсменов напрямую

зависят от уровня тактической, технической и психологической подготовленности спортсменов.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. Так же важное значение имеет психологическая устойчивость (стрессоустойчивость). Каждый спортсмен перед соревнованиями и во время них находится в состоянии психологического и эмоционального напряжения. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием стрессового состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами, что бы нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавить непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Мальчики приобретают навыки обращения с оружием, ведь они будущие воины – защитники.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, морально-волевых качеств, а также выполнение нормативов определённых для каждого этапа подготовки.

Подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учётом возраста и уровня подготовленности обучаемых.

Каждый этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определённые специфические задачи.

Этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. На этом этапе спортсмен достигает определенного уровня тренированности, выполнение массового разряда с 3 спортивного разряда и выше.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. На этом этапе спортсмен достигает уровня более высоких результатов, выполнение разрядов с 3 спортивного разряда до кандидата в мастера спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. На этом этапе спортсмен достигает более высоких результатов, выполнение норматива мастера спорта России.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. На этом этапе спортсмен совершенствует свое мастерство и достигает более высоких результатов, выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Уровень подготовленности по каждому этапу определяется в соответствии с требованиями по спорт подготовке на конец учебного года.

Нормативная часть программы.

Этапы спортивной подготовки и их продолжительность и минимальный возраст для зачисления, и оптимальное количество учащихся в группах (таблица №1):

1) **этап начальной подготовки** рассчитан на 2 года, минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки 1- го года обучения - 9 лет, оптимальное количество учащихся в группе начальной подготовки 1 года обучения -8 человек, в группе начальной подготовки 2 года обучения-8 человек;

2) **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) рассчитан на четыре года, оптимальный возраст прописан в таблице №1,но могут быть исключения при условии выполнения разрядных нормативов и состоянию здоровья спортсменов (решает тренерский совет школы)

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица № 1.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальное число учащихся в группе (наполняемость групп)	Максимальное (в неделю) количество учебных часов	Требования по спорт. подготовке на конец учебного года
НП	1-й 2-й	9 10	8 8	6 9	Выполнение контрольных нормативов, 3 спортивный разряд.
ТЭ	1-й 2-й 3-й 4-й	11	6	12-14 16-20	2спортивныйразряд, 2спортивныйразряд, 2спортивныйразряд, 1 спортивный разряд. Выполнение КМС
ССМ	Весь период	13 Выполнившие норматив КМС	3	24-28	подтвердить норматив КМС, выполнение норматива МС
ВСМ	Весь период	14 Выполнение МС	1	28-32	Подтверждение норматива МС (спортсмен может продолжить спортивную подготовку на этапе ВСМ не выполнив подтверждения МС, согласно федерального стандарта).

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий.

Таблица № 2

Разделы подготовки:	Этапы подготовки					
	Начальная подготовка		Тренировочная подготовка.		Спортивное совершенствование	Этап ВСМ
	До 1 года	Свыше года	1й год 2й год	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
Общая физическая подготовка	162	197	150	141	233	167
Специальная физическая подготовка.	100	145	193	290	262	250
Техническая подготовка	44	117	243	421	772	949
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			19	37	73	116
Участие в соревнованиях и судейская практика.	6	9	19	47	116	182
Общее количество	312	468	624	936	1456	1664

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица №3

Наименование этапа	Год обучения	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-й 2-й	Выполнение контрольных нормативов, 3 спортивный разряд
ТЭ	1-й 2-й 3-й 4-й	Подтверждение 3-го спортивного разряда, выполнение 2-го спортивного разряда, подтверждение 2-го спортивного разряда выполнение 1 спортивного разряда подтверждение 1 спортивного разряда или выполнение норматива КМС
ССМ	Весь период	подтвердить норматив КМС, выполнение норматива МС, детально в индивидуальных планах работы.
ВСМ	Весь период	Подтверждение норматива МС, детально в индивидуальных планах работы.

Режим тренировочной работы учреждения регламентируется расписанием занятий учреждения, рабочими планами, индивидуальными планами работы в группах СС и ВСМ.

Количество тренировок в неделю на этапах начальной подготовки не должен превышать; 1 год обучения 6 часов и 3 тренировок в неделю и 2 год обучения 9 часов и 3 тренировок в неделю.

На тренировочном этапе не должен превышать 5 тренировок в неделю (см таблица №4) .

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 14 тренировок в неделю ССМ-28 часов и ВСМ 32 часов (см таблица №4).

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24 - 28	28-32
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	4-5	6 - 14	6 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1456-1664
Общее количество тренировок в год	156	156	156 - 208	208 - 260	312-728	312-728

В расчет берется академический час 45 минут и 15 минут перерыв.

Если время занятия более 45 минут, то перерывы могут смещаться и суммироваться, если это необходимо.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

- медицинская справка от врача с рекомендацией вида спорта,
- возраст не менее 9 лет (соответствие биологического и паспортного возраста) ,
- адекватность, уравновешенность и коммуникабельность,
- соответствие сенситивным периодам психологического развития. Таблица №5

возраст	Центральные новообразования			возраст	Руководство к действию	
	Сенситивные периоды				Возрастные особенности психологии поведения	Педагогическое мастерство тренера
	Физического развития	Психологическое развитие	Социальное развитие		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Психическая уравновешанность ❖ Педагогическая мудрость ❖ Физическая выносливость ❖ Моральная и правовая зрелость ❖ Человеческая чуткость ❖ Воздействие на сознание, чувства и волю 	
9-10 лет	координационные способности, скоростно-силовые способности, гибкость, быстрота, общая выносливость, равновесие	Произвольная память; рефлексия; завершение перехода от наглядно-образного мышления к словесно-логическому, Абстрактное мышление.	Социальные взаимоотношения, учебная деятельность, самоконтроль, формирование ответственности Развитие самосознания	9-12 лет	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Понимание и восприятие информации затруднено; слабость конструктивного воображения; отрицание информации ✓ Острая потребность образного восприятия ✓ Пристальность и внимательность особенно к новым педагогам и тренерам ✓ Долго хранят обиду на допущенные ошибки при оценке его межличностных отношений в коллективе; подозрительность, сомнительность по отношению к правдивому рассказу. ✓ Быстрая утомляемость 	<ul style="list-style-type: none"> Доступность и тактичность в подаче информации и принятии решений ✓ Наглядность и толерантность в подаче информации ✓ Требовательность тренера к себе; продумывание слов, выдерживание пауз ✓ Доверительные отношения с соблюдением дистанции в общении; корректное применения наказания и поощрения. ✓ Создание и стимулирование состояния удовлетворенности
11 лет	координационные способности, скоростно-силовые способности, быстрота, общая выносливость, равновесие	Гендерная идентификация, развитие памяти: произвольность и осмысление (долговременная, кратковременная, оперативная), непроизвольное внимание, воссоздающее воображение, интеллектуально-когнитивная сфера. Познавательное мышление.	Самоутверждение, самоанализ, проявление опыта адаптации в коллективе. Стремление к самостоятельности			
12 лет	координационные способности, скоростно-силовые способности, гибкость, равновесие,	Мотивационно -потребительская схема, элементы теоретического мышления. Логическое мышление	Самоанализ, смысловые ориентации, стремление к самореализации, противоречивость поведения. Самооценка			
13 лет	скоростно-силовые способности, равновесие, гибкость, быстрота, максимальная сила	Половая идентификация, интенсивное развитие психомоторики, перцептивности, интеллектуальности, развитие высших психических функций, эмоциональной сферы. Рефлексивное мышление.	Персонализации, общественно-полезная деятельность, социальные отношения, компетентность, изменения в моральной сфере, самонаблюдение, самовоспитание. Завершение развития самосознания. Самоопределение	13-14 лет	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Стремление к демонстрации своих способностей; видение «подвоха», разоблачение; противопоставление товарищам. ✓ Морально-этические и познавательные противоречия 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Не сравнивать с другими; выделять лучшие стороны спортсмена прилюдно; проявлять сдержанность в интересах родных и близких ✓ Последовательность и постоянство требований

14 лет	Максимальная сила, скоростно-силовые способности, равновесие	Выраженный негативизм, становление когнитивных способностей: абстрактное мышление интеллектуальной сферы, мышечно-двигательная деятельность, переключение внимания, интенсивная рефлексия. Практическое мышление	Противоречивость поведения, психосоциальная идентичность, моральная устойчивость. Снижение самооценки. Самоутверждение.	<p>✓ Мнения сверстников приоритетны</p> <p>✓ Свойственна тревожность связанная со школой, общением, представлением о себе</p>	<p>популярных для спортсмена, но требующих волевых усилий для преодоления убеждений; моральная поддержка; укрепление веры в собственные силы.</p> <p>✓ Считается с мнениями друзей; вовлечение в коллективную деятельность; рациональная поддержка успешного действия; поручать, авансировать</p> <p>✓ Демократический стиль руководства; позитивный интерес со стороны семьи и тренера; последовательность в воспитании; единство требований; опора по положительные стороны личности; заинтересованность во взаимодействии; поддержка, сочувствие</p>
--------	--	--	---	---	---

15 лет	<p>скоростно-силовые способности, быстрота, общая выносливость</p>	<p>Завершение развития психомоторных качеств, перцептивной сферы, гипотетико-дедуктивное абстрагирование, философская рефлексия Критическое мышление</p>	<p>Учебно-профессиональная деятельность, профессиональное самоопределение, самосознание и мировоззрение, социальная значимость, целостно-смысловые ориентации, максимализация, самопознание, самостоятельность, расширение круга личностно-значимых социальных отношений. Самовоспитание.</p>	<p>✓ Главное приобретение – обнаружение ценности своего внутреннего мира, внешний мир воспринимается через себя; актуальным становится самовоспитание</p> <p>✓ Потребность в комфортном общении, признании, расширение интереса к миру, необходимость в новом опыте; избирательность в дружеских привязанностях; требовательность поделиться переживаниями</p> <p>✓ Считают важным общения со взрослым на тему: выбор профессии, взаимоотношения с окружающими, вопросы морали, о себе, прошлом, настоящим и будущем .</p>	<p>✓ Способность к самоанализу; рефлексия своих чувств, характера действий в результате бесед, откровений, совместных размышлений; самоуважение личности, доброжелательность</p> <p>✓ Доброжелательность, поддержка и самоуважение личности, стать «каналом» информации о поле деятельности, владеть навыками социального взаимодействия</p> <p>✓ Доверительные отношения, тактичность, не нарушать личное пространство, признавать психическую независимость .</p>
16 лет	<p>Сила максимальная, Общая выносливость</p>	<p>Творческое мышление</p>		<p>✓ Потребность в аффиляции (принадлежность к обществу, группе) и конформизму (обособлении) .</p> <p>✓ Любовь, дружба, важные эмоциональные переживания имеющие непродолжительный период.</p>	<p>✓ Давать возможность помечтать, уединиться; деликатность в вопросах и ответах.</p> <p>✓ Помощь в выборе внутренней позиции, проявление уважении к чувствам, разъяснение истинности чувств, эмпатия</p>

17 лет	Сила максимальная, Общая выносливость	Завершение соматического развития и стабилизация психических функций. Мышление приобретает личностно-эмоциональный характер, интеллектуальное развитие направлено к поиску закономерностей и принципов. Теоретическое мышление	Завершение формирования мировоззрения, социальной общности, личной индивидуализации, саморефлексии, самовоспитания, социального пространства. ценностно-смысловая саморегуляция поведения Самоактуализация.	✓ Самоопределение связано со страхом ответственности перед собой и родными за выбор; реальные личные достижения.	и тактичность. ✓ Считаться с личным выбором, уважать как личность, проявлять терпение и не навязывать своих интересов, поддержка компетентности, ценностно-смысловая регуляция поведения, оптимистическое прогнозирование, поддержка и помощь
--------	---------------------------------------	---	---	--	--

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности находится в диапазоне представленной таблицы №6.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА (по рекомендации Минспорта России)**

Список изменяющих документов
(в ред. [Приказа](#) Минспорта России от 19.01.2018 N 35)

Таблица №6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	3 - 6	4 - 5	5 - 6	5 - 6	6 - 8
Отборочные	-	-	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Подготовительные	-	2 - 4	3 - 6	4 - 7	8 - 12	8 - 12
Основные	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3

В группах начальной подготовки контрольные соревнования планируется 10 часов в год.

В тренировочных группах 1-2 года обучения контрольные соревнования планируется 31 часов в год.

В тренировочных группах 3-4 года обучения контрольные соревнования планируется 37 часов в год.

В группах Спортивного совершенствования 1-3 год контрольные соревнования планируется 109 часов в год.

В группах Высшего спортивного мастерства весь период контрольные соревнования планируется 188 часов в год.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Экипировка и спортивный инвентарь должны быть в исправном состоянии и соответствовать правилам соревнований. В количественном соотношении приведены таблицы (№7, №8, №9.)

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Список изменяющих документов
(в ред. [Приказа](#) Минспорта России от 19.01.2018 N 35)

Таблица №7

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуально пользования	Едини ца измер ения	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочн ый этап (спортивной специализаци и)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	ресурс эксплу атации и	колич ество	ресурс эксплу атации и	колич ество	ресурс эксплу атации	колич ество	ресурс эксплуатации
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП"											
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
3	Пневматически	штук	на	8 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-

	е пульки (калибр 4,5 мм)		занима ющего я								
4	Мишени	штук	на занима ющего я	1 600	-	2 400	-	3 200	-	4000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ"											
5	Спортивная малокалиберна я винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на занима ющего я	1	440 000 Выстр елов	1	280 000 выстр елов	1,5	160 000 выстр елов	2	80 000 выстрелов
6	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занима ющего я	8000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
7	Мишени	штук	на занима ющего я	800	-	1 200	-	1 600	-	2 000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МП"											
8	Спортивный малокалиберны й пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на занима ющего я	1	440 000 выстр елов	1	280 000 выстр елов	2	160 000 выстр елов	2	80 000 выстрелов

9	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занима ющего я	12 000	-	18 000	-	24 000	-	30 000	-
10	Мишени	штук	на занима ющего я	1 200	-	1 800	-	2 400	-	3 000	-
Оборудование и спортивный инвентарь											
11	Футляр для перевозки оружия	штук	на занима ющего я	-	-	1	6	1	4	1	2
12	Футляр для перевозки патронов	штук	на занима ющего я	-	-	1	6	1	4	1	2
13	Стрелковый тренажер "СКАТТ"	штук	на занима ющего я	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет

	го пользования					специализаци и)		спортивного мастерства			
				количес тво	срок экс плуатаци и (лет)	колич ество	срок экс плуатаци и (лет)	колич ество	срок экс плуатаци и (лет)	колич ество	срок эксплуата ции (лет)
1	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Куртка стрелковая	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Наушники- антифоны	пар	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на занимаю щегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4
6	Перчатки стрелковые (винтовочная)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Спортивная экипировка для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ" и

"ПВ"											
7	Ремень стрелковый	штук	на занимаю щегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Объём индивидуальной спортивной подготовки зависит от возраста, подготовленности спортсменов количества отборочных соревнований и прописывается в индивидуальных планах работы на каждого спортсмена.

По объёму не должен превышать:

Для групп Спортивного совершенствования **1248-1456** часов в год,

Для групп Высшего спортивного мастерства **1456-1664** часов в год.

Таблица №10

Наименование этапа	Год обучения	Примерный минимальный возраст
НП	1-й	9-13 лет
	2-й	10-14 лет
ТЭ	1-й	11-15 лет
	2-й	12-16 лет
	3-й	13-17 лет
	4-й	14-18 лет
ССМ	Весь период	Выполнившие норматив КМС (не зависимо от возраста)
ВСМ	Весь период	Выполнение МС

Особенности многолетнего планирования подготовки стрелков-пулевиков

В настоящее время различают четыре основных вида планирования: многолетнее, перспективное, текущее (или годовое) и оперативное.

Многолетнее планирование в пулевой стрельбе охватывает период подготовки около 20 лет (с 19—13 лет до 31—33 лет). Достижение высоких результатов в оптимальном возрасте во многом зависит от правильно спланированной многолетней подготовки. Опыт ведущих стрелков показывает, что своих лучших результатов они достигают после многолетней тренировки в возрасте 23—28 лет, таким образом, 10 лет непрерывной подготовки совпадают с периодом интенсивного возрастного развития. Этот фактор должен обязательно учитываться при планировании тренировочных занятий со стрелками-спортсменами.

Многолетний путь формирования стрелка-спортсмена подразделяется на 4 этапа, которые характеризуются своими целями, задачами, средствами и методами тренировки:

I этап — начальной спортивной специализации (возраст 9—13 лет);

II этап — углубленной спортивной специализации (возраст 14—18 лет);

III этап — совершенствования спортивного мастерства (18—23 года);

IV этап — высшего спортивного мастерства (от 23 лет и старше). Таблица №10

Многолетняя тренировка стрелков-спортсменов I, II, III этапа планируется на основе программы для ДЮСШ и СШОР, а IV этапа — исходя из индивидуальных возможностей спортсмена на основе перспективного, годового и оперативного планов.

В нашей стране принята определенная закономерность в проведении всероссийских соревнований, которая учитывает календарь основных международных соревнований (олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы). Каждому из национальных соревнований предшествуют аналогичные (республиканские), городские и ведомственные состязания. Таким образом, сложившаяся система соревнований позволяет стабилизировать ежегодный календарь и сделать его основным ориентиром процесса планирования спортивной тренировки на различных этапах.

При разработке перспективного плана необходимо учитывать уровень современных спортивных результатов, тенденции их ближайшего развития, состояние подготовленности отдельных спортсменов и команды в целом и на основании этих факторов намечать основные пути для достижения поставленной цели.

Система перспективного планирования предполагает, помимо постановки общих целей и задач подготовки, определение конкретных показателей тренировки в зависимости от специализации, квалификации или уровня подготовленности стрелков-спортсменов. Таким образом, свои конкретные выражения — нормативные требования по годам четырехлетия — должны иметь общефизическая, специально-физическая и технико-тактическая виды подготовки. Планируются показатели тренировочных нагрузок, выраженные в количестве тренировочных дней, общем объеме тренировочных часов и выстрелов, а также количестве контрольных и

соревновательных стартов (по годам четырехлетия).

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления. Годичный цикл делится на: Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Зависит от отборочных соревнований к Первенствам и Чемпионатам Европы и Мира.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых следует планировать *годовые периоды* подготовки. Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный. Основная задача *подготовительного* периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще подготовительный и специально подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача *соревновательного* периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача *переходного* периода – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

На первом занятии нужно дать общие сведения о пулевой стрельбе, рассказать о выдающихся стрелках, принесших славу нашей стране, чемпионах и рекордсменах Олимпийских Игр, мира и Европы.

Необходимо подчеркнуть, что главнейшими, определяющими успехи качества являются трудолюбие, ответственность, целеустремленность, настойчивость, способность управлять своими действиями и эмоциями, выдержка, высочайшая дисциплинированность.

Этими качествами могут обладать мужчины и женщины, юноши и девушки. Их возможности в достижении высоких результатов практически равны

Проявлять такие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Обычно такие люди в юности отлично и хорошо учатся, а позже легко справляются со своими служебными обязанностями. И вполне уместным будет добавление: «Стрелки нашей школы, которыми мы гордимся, радуют нас не только своими спортивными достижениями, но и успехами в учебе».

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств - дисциплинированность необходимы стрелку-спортсмену не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять. Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение. Необходимо привести два-три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу. Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. Травматизм в стрелковом спорте страшен по своим последствиям.

На первом занятии следует назвать два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Винтовка должна быть с открытым затвором, а пистолет – со спущенным курком».

Следует показать винтовку и открытый затвор, пистолет и спущенный курок. Оружие должно быть заранее приготовлено к показу, зачехлено чтобы не привлекать внимание до времени. Закончить занятие следует изложением требований к занимающимся:

дисциплинированность, умение слушать объяснения, не отвлекаясь, не разговаривать о постороннем, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать без уважительных причин тренировки (каждый пропуск должен быть оправдан предъявлением справки от врача или

записки от родителей). Эти правила должен каждый тренер знать, объяснять и спрашивать с занимающегося.

ПРАВИЛА

безопасного обращения с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях на спортивно - стрелковых объектах.

- 1. Взяв в руки оружие, убедись, что оно разряжено.**
- 2. Использование оружия на объекте может быть только после инструктажа.**
- 3. Вне линии огня оружие всегда должно быть разряжено.**
- 4. Перед началом стрельбы убедитесь, что оружие вычищено.**
- 5. Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и по команде.**
- 6. На линии огня оружие направлено только в сторону мишеней.**
- 7. В стрельбе необходим постоянный контроль оружия и патронов**
- 8. При остановке стрельбы - оружие немедленно разряжается.**
- 9. Чистка оружия проводится в специальных для этого местах.**
- 10. По окончании стрельбы убедитесь в отсутствии патрона или гильзы в патроннике.**
- 11. Всегда обращайтесь к ответственному лицу, если вы не уверены в своих действиях.**

ЗАПРЕЩЕНО:

- 1.Заряжать оружие вне линии огня.**
- 2.Начинать стрельбу без команды.**
- 3.Покидать линию огня, не разрядив оружие.**
- 4.Вести огонь из неисправного оружия или патронами с видимым дефектом**
- 5.Выбрасывать неиспользованные или дефективные патроны в мусорный ящик.**
- 6.Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.**
- 7.При осечке разряжать оружие менее чем через 3 – 4 секунды.**

Рекомендованные объемы соревновательной и тренировочной нагрузки

В группах начальной подготовки 1 й год: соревнования планируется 6 часов в год, тренировочная нагрузка до 1года 312 часов.

В группах начальной подготовки 2 год: соревновательная нагрузка 9 часов в год. Тренировочная нагрузка 468 часов.

В тренировочных группах 1-2 года обучения соревнования планируется 19 часов в год, тренировочная нагрузка 624 часов в год.

В тренировочных группах 3-4 года обучения соревнования планируется 47 часов в год, тренировочная нагрузка 936 часов.

В группах совершенствования спортивного мастерства соревнования планируется 116 часов в год, тренировочная нагрузка 1456 часов.

В группах Высшего спортивного мастерства весь период соревнования планируется 183 часа в год, тренировочная нагрузка 1664 часов.

Рекомендации по планированию соревновательной деятельности .

Таблица №11

Наименование этапа	Год обучения	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-й 2-й	Выполнение контрольных нормативов, 3 спортивный разряд
ТЭ	1-й 2-й 3-й 4-й	3 спортивный разряд Подтверждение 3-го спортивного разряда, выполнение 2-го спортивного разряда, подтверждение 2-го спортивного разряда выполнение 1 спортивного разряда подтверждение 1 спортивного разряда или выполнение норматива КМС
ССМ	Весь период	подтвердить норматив КМС, выполнение норматива МС, в индивидуальных планах работы спортсменов.
ВСМ	Весь период	Подтверждение норматива МС, в индивидуальных планах работы спортсменов.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, биохимический и психологический контроль.

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной пулевой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными большими физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед тренером-врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных занятий, сборов и соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Практические занятия

1.ОФП: Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.СФП: Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц участвующих в удержании оружия и равновесия спортсмена.

3.Техническая подготовка:

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

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

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

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

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

-Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

-Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

-«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном).

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

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

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

-Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

4.Психологическая подготовка

-Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

Таблица №13.

План-схема годового цикла подготовки на этапе начальной подготовки 2й год (примерное распределение программного материала)													
Кол-во тренировочных занятий (дней) 3 в неделю, часов 9 в неделю													
Периоды	Подготовительный				соревновательный				Переходный				
месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1. Кол-во тренировок, часов	39	40	40	40	40	38	40	39	39	37	38	38	468
2. Общая физическая подготовка час	17	17	16	17	17	16	17	16	16	16	16	16	197/ 42%
3. Специальная физическая подготовка	12	12	13	12	12	11	13	12	12	12	12	12	145/ 31%
4. Техническая подготовка	9	10	10	10	10	10	9	10	10	9	10	10	117/ 25%
5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9/ 2%

Этап начальной подготовки - задачи обучения:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении стрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс»,

«отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»;
овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча»
выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела, понимание
сути этих явлений и овладение умением выполнять;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая
давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела»
без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине
учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»:
- в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по
мишеням: «белый лист» и №7;
- в группах пистолетчиков - по мишеням: «белый лист» и № 4, а также по мишеням:
«белый лист» и №5 (подъем руки по сигналу);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований,
условий выполнения упражнения МВ-20 в соответствии с правилами
соревнований;
участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа»
нормативов 3 разряда;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом
спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о
пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места
проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по
окончанию, показ упражнений ОФП.

Примерный годовой план по этапам подготовки : (группы начальной подготовки)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение 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 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», «встреча выстрела»;

- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

- «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. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

21. 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 по неподвижной и появляющейся мишеням;

- общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени;

- условия выполнения упражнения МВ-20,

- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

22. Зачеты по теории.

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

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,

- прицеливание с диоптрическим прицелом,

- управление спуском (плавность, «неожиданность»), дыхание.

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 и мишени,
 - на «кучность» и совмещение.
9. Расчет и внесение поправок.
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)
11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
14. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).
15. 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.
16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Таблица №14

План-схема годовичного цикла подготовки на тренировочном этапе подготовки 1 – 2 год обучения (примерное распределение программного материала)													
Кол-во тренировочных занятий (дней) 4 в неделю,													
Периоды	Подготовительный							Переходный					
месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1. Кол-во тренировок, часов	51	51	51	54	52	48	56	51	52	52	52	54	624
2. Общая физическая подготовка час	12	12	13	13	13	12	13	12	13	12	12	13	150 24%
3. Специальная физическая подготовка	16	16	16	17	16	15	17	16	16	16	16	16	193 31%
4. Техническая подготовка	20	20	20	20	21	19	21	20	20	21	20	21	243 39%
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	19 3%
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	19 3%

Таблица №15

План-схема годовичного цикла подготовки на тренировочном этапе подготовки. 3 – 4 года обучения. (примерное распределение программного материала)													
Кол-во тренировочных занятий (дней) 6 в неделю,													
Периоды	Подготовительный							Соревновательный					
месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1. Кол-во тренировок, часов	78	79	78	79	80	70	79	78	78	81	78	78	936
2. Общая физическая подготовка час	12	12	12	12	11	10	13	12	12	12	11	12	141 15%
3. Специальная физическая подготовка	24	25	24	25	24	23	25	24	24	24	24	24	290 31%
4. Техническая подготовка	35	35	35	35	38	30	35	35	35	38	35	35	421 45%
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37 4%
6. Участие в	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47

соревнованиях, тренировочная и судейская практика														5%
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Тренировочный этап задачи - обучения:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья;
- о причинах и целях развития пулевой стрельбы в России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства;
- о движениях: «Готов к труду и обороне», Ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значении пулевой стрельбы, о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.
- дальнейшее укрепление здоровья и закалывание организма обучаемых;
- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела - формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);
- формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 3 и 2-ого разрядов (первый год обучения), 1-го разряда, 1-го разряда «подтвердить» и желательного КМС (второй год обучения);
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений;
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера;
- чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
- сердечно-сосудистая система, кровообращение_ дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Примерный годовой план по этапам подготовки (тренировочные группы 1-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спорт. классификация, спортивные разряды.

2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», Ворошиловские стрелки.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закреплен.).
4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
5. Марки патронов и пневматических пулек.
6. Осечки, причины, устранение (повторение)
7. Характеристика, основные части винтовок: Урал-2, Файнверкбау-600/700, Вальтер LG-300/400.
8. Характеристика, основные части пистолетов: ИЗ-35, ИЖ-ХР-30, Пневматических пистолетов (группы пистолетчиков).
9. Характеристика, основные части винтовок стрелков по движущимся мишеням: ИЖ-32 БК, Файнверкбау-300, Файнверкбау-600.
10. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
11. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
12. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
13. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
14. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
15. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
16. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
17. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
19. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
20. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
21. 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 телевизора.
22. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-30, МВ-3х20, ВП-20, ВП-30, ВП-40 (винтовка), упражнений : МП-20, МП-30, МП-30С, ПП-30, ПП-40 (пистолет), упражнений ВП/ДМ-20 (стрелки по движущейся мишени); обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
23. Зачеты по теории.
24. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1.Общезфизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общезфизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,
- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени,
- освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени;
- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
- дыхание.

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

5.Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки

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 и мишени,
- 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 техн. подготовленности).

16.Иструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

Примерный годовой план по видам подготовки

(тренировочные группы 2-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1.Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.

2.Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне.

Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

3.Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закреп.).

4.Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия..

5.Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.

6. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, пневматический (повторение).
7. Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням (повторение).
8. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.
9. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.
14. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений..
15. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).
16. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
17. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
18. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему
19. Утомление и восстановительные мероприятия.
20. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности - гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
21. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х30, ВП-40 (винтовка), МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МПП-30, ПП-40 (пистолет), ВП/ДМ-20 (стрельба по движущимся мишеням).
22. Зачеты по теории.
23. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. 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, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц участвующих в удержании оружия и равновесия спортсмена.
3. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.
10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.
11. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (с патроном).
12. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
13. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
14. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
15. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
16. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
17. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях,
18. Контроль спортивной подготовленности:
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - зачет по технической подготовленности.
19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера;
 - показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия;
20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Таблица №16

План-схема годового цикла подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства (примерное распределение программного материала)													
Кол-во тренировочных занятий(дней) 12 занятий. 6 раз в неделю, возможно 1 занятие в первой половине дня и 1 занятие во второй половине дня.													
Периоды месяцы	Подготовительный							Переходный					
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1. Кол-во тренировок, часов	123	123	121	123	122	116	122	121	121	122	121	121	1456
2. Общая физическая	20	20	20	20	19	18	19	19	20	20	19	19	233 16%

подготовка час													
3. Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	23	20	22	22	22	21	22	22	262 18%
4. Техническая подготовка	65	65	64	65	65	62	65	64	64	65	64	64	772 53%
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	73 5%
6.Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	10	9	10	9	10	9	10	9	10	10	10	116 8 %

Этап совершенствования спортивного мастерства - задачи обучения:

- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СШОР, УОР, ЦСП;
- о развитии пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования определённого уровня;
- об организации государственного руководства физической культурой и спортом, в общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту;
- об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня;
- о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков;
- совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- усвоение сведений о прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических;
- осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль;
- об окклюзии – поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия;
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время

тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений, как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне КМС;

- КМС подтв. (первый год обучения), МС (второй год обучения), МС подтверждение(третий год обучения);
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- совершенствование автономной работы указательного пальца;
- овладение альтернативными способами управления спуском;
- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи»его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;
- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился « брак»;
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива МС; см. по годам обучения таб. № 1;
- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства;
- о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их;
- о чувствах или эмоциях, о простейших приемах саморегуляции;
- о темпераменте, характере, самовоспитании;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена;
- ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренером;
- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния;
- приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции;
- овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; - совершенствование функций сердечно-сосудистой,

дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;
- ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера (третий год обучения);
- проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера;
- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

Для повышения профессионального мастерства в избранном виде спорта (пулевая стрельба), необходимы определённые навыки в лёгкой атлетике, гимнастике, лыжном спорте, гребле.

Особое место отводится общеразвивающим упражнениям, состоящим из несложных, элементарных движений тела и его частей.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, используются для физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма. Различные сочетания всевозможных действий телом и его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов (гимнастическая палка, гантели, обруч), смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений.

Примерный годовой план по этапу подготовки (группа совершенствования спортивного мастерства)

1. Теоретические занятия

1. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СШОР, УОР и ЦСП.
2. Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования Всесоюзного уровня, Спартакиады молодежи.
3. Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.

4. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
5. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматических винтовок новых моделей.
6. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35 пневматических винтовок новых моделей.
7. Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели.
8. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб .
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, их совершенствование.
10. Проверка и уточнение понимания терминов:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
11. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
12. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
13. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека.
14. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния.
15. Утомление и восстановительные мероприятия.
16. Самоконтроль, его цель и необходимость.
17. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
18. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х40, ВП-60 (вин-ка), МП-60, МПП-60, МП-60СС, МПП-30, ПП-60 (пистолет), МВ/ДМ-20, МВ/ДМ-40, МВ/ДМ-40микс обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.
19. Правила финальных соревнований (общие положения)
20. Зачеты по теории.
22. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
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 пневматики.
6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4.
7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Дальнейшие освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела.
10. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы 11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
12. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») и выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
13. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
15. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.
16. Освоение техники выполнения выстрелов в финале
17. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - зачет по технической подготовленности.
18. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок;
 - сообщение 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, огневого рубежа.

Таблица №17

План-схема годового цикла подготовки Высшего спортивного мастерства													
(примерное распределение программного материала)													
Кол-во тренировочных занятий (дней) 12 занятий. 6 раз в неделю, возможно 1 занятие в первой половине дня и 1 занятие во второй половине дня.													
Периоды	Подготовительный				соревновательный					Переходный			
месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1. Кол-во тренировок, часов	138	139	138	140	139	134	140	139	139	139	140	139	1664
2. Общая физическая подготовка час	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	167 10%
3. Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	19	21	21	21	21	21	21	250 15%
4. Техническая подготовка	79	79	79	79	79	79	80	79	79	79	79	79	949 57%
5. Тактическая подготовка	10	9	9	10	10	9	9	10	10	10	10	10	116 7%
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	16	15	16	15	14	16	15	15	15	16	15	182 11%

Примерный годовой план на этапе подготовки (группы Высшего спортивного мастерства)

1. Теоретические занятия

1. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту.
2. Участие в международных встречах, 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 (во всех группах).
6. Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
7. Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
8. Углубление знаний по вопросам:

- «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:

- «самоконтроль», необходимость ведения дневника,
- показатели общего состояния спортсмена,
- 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 учебно-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-60, МВ-3x40, ВП-60, ВП-40 (винтовка), МП-60, МП-60СС, МПП-60, ПП-60 (пистолет), МВ/ДМ-40микс, МВ/ДМ-60,

обязанности судьи-стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора.

18. Зачеты по теории.

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

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, 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 № 4.
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 техники выполнения выстрела по движущейся мишени.
10. 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».
11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
12. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
13. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
14. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
15. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
16. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
17. Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
18. Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.
19. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).
20. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
21. 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; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
22. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

Рекомендации по психологической подготовки.

1.Идеомоторные (психологические) представления - один из видов мысленных упражнений для стрелков

Процессы, которые в виде мысленных представлений, то есть в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторике - в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов.

Обучение идеомоторному методу следует строить на основе дидактических принципов: наглядности, доступности, последовательности. Успешность овладения мышечными представлениями зависит от умения тренера создать предельно точные «образы» элементов техники выполнения выстрела. Рассказывая, какие движения должен выполнять стрелок, объясняя, из каких частей состоят они, какова их последовательность, нужно показать (продемонстрировать) эти движения в медленном темпе несколько раз. После проверки по вопросам, точно ли понято объяснение, можно начать разучивание отдельных движений. Каждый стрелок должен научиться *самостоятельно* контролировать точность выполнения своих движений, а разучив их, объединить в действие - «выстрел». Постоянное напоминание о необходимости мысленно видеть и чувствовать это действие должно постепенно подвести обучаемых к способности мысленно представить и выполнить «выстрел», не беря оружие в руки.

Одним из условий успешности овладения мысленными упражнениями является высокая степень концентрации внимания на выполняемом элементе при отвлечении от всего остального. Чем выше, полнее сосредоточенность, тем точнее представления о разучиваемом движении, выше результат их использования в процессе подготовки спортсмена. При разучивании следует обязательно мысленно представлять движение в *своем* исполнении.

Постепенно эти представления становятся предельно точными, отчетливыми.

2. Аутогенная тренировка стрелка спортсмена-важный элемент настройки на спокойную работу.

3. Тренировка финалов- играет важную роль для укрепления уверенности на соревнованиях. И несет важнейшую психологическую нагрузку и тренировку необходимых навыков.

Планы применения восстановительных мероприятий.

1. Сауна 1 раз в неделю.

2. Бассейн 2 раза в неделю.

3. Витамины по назначению врача и аналитического центра.

4. Активный отдых.

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

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на

использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1-2 раза в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (по желанию)
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1-2 раза в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1- раз в год

	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-раз в год

Планы инструкторской и судейской практики:

- 1 Оказывать помощь тренерам с младшими группами или со сверстниками в проведении соревнований или финальных стрельб.
2. обмен опытом соревновательной борьбы.
3. принимать участие в соревнованиях школы в качестве судьи.
- 4.принимать участие в областных соревнованиях в качестве судьи.
5. принимать участие во Всероссийских соревнованиях в качестве судьи.
- 6.Изучать и знать правила по пулевой стрельбе.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Во всех группах системой контроля уровня подготовки являются контрольно-переводные испытания которые проводятся по установленным нормам Минспорта России.(таблицы №18,№19,№20,№21)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Список изменяющих документов
(в ред. [Приказа](#) Минспорта России от 19.01.2018 N 35)

Таблица №18

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Список изменяющих документов
(в ред. [Приказа](#) Минспорта России от 19.01.2018 N 35)

Таблица №19

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Список изменяющих документов
(в ред. [Приказа](#) Минспорта России от 19.01.2018 N 35)

Таблица №20

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)

Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Список изменяющих документов
(в ред. [Приказа](#) Минспорта России от 19.01.2018 N 35)

Таблица №21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)

Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Контрольно переводные испытания проводятся в сроки установленные в планах работ учреждения. Обычно в конце учебного года конец декабря.

Методические рекомендации; КП испытания проводятся на открытом воздухе. если позволяет погода. Или в спортивном зале учреждения. Все тренеры-преподаватели помогают в проведении испытаний для подстраховки и контроля на этапах.

Перечень информационного обеспечения:

Интернет ресурсы: сайт Стрелкового союза России и сайт Стрелкового союза Украины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
19. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М,

Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.

20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.

21. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

204

22. Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР –М., Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, 1998.

23. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.

24. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995

25. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд.Редак.-издательского

Аудио-визуальные средства.

Стрелковый спорт на ТВ 2007-2009г.

Стрелковый спорт на ТВ2010-2014г.