

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

НП «ФССККРА»



Калимуллин Р.А.

2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СТЕНДОВАЯ ТРЕЛЬБА»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 908 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2024 г. N 107

(утв. приказом исполнительного директора НП «ФССККРА» от 25 февраля 2025 года №8)

Республика Адыгея, Теучежский район
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ	5
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	20
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ)	26
4.1.	Программные материалы для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2.	Учебно-тематический план	34
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	37
5.1.	Дисциплины вида спорта «стендовая стрельба	37
5.2.	Особенности дисциплин вида спорта	37
5.3.	Особенности осуществления спортивной подготовки	38
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	39

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 2 ноября 2022 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по стендовой стрельбе (далее – ФССП), утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 года № 908.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «стендовая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Перечень спортивных дисциплин стендовой стрельбы в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта «Стендовая стрельба» (номер-код 046 000 1 6 1 1 Я)

Т-25, трап 25 мишеней	046 001 1 8 1 1 Я
Т-50, трап 50 мишеней	046 002 1 8 1 1 Я
Т-100, трап 100 мишеней	046 003 1 8 1 1 Я
Т-125, трап 125 мишеней	046 004 1 6 1 1 Я
Т-75+75, трап - пара смешанная 150 мишеней	046 005 1 6 1 1 Я
Т-525, трап - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	046 006 1 8 1 1 Я
ДТ-60, дубль-трап 60 мишеней	046 007 1 8 1 1 Я
ДТ-120, дубль-трап 120 мишеней	046 008 1 8 1 1 Я
ДТ-150, дубль-трап 150 мишеней	046 009 1 8 1 1 Я
ДТ-360, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 120 мишеней)	046 010 1 8 1 1 Я
ДТ-450, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 150 мишеней)	046 011 1 8 1 1 Я
С-25, скит 25 мишеней	046 012 1 8 1 1 Я
С-50, скит 50 мишеней	046 013 1 8 1 1 Я
С-100, скит 100 мишеней	046 014 1 8 1 1 Я
С-125, скит 125 мишеней	046 015 1 6 1 1 Я
С-75+75, скит - пара смешанная 150 мишеней	046 016 1 8 1 1 Я
С-525, скит - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	046 017 1 8 1 1 Я
СП-100, спортинг 100 мишеней	046 018 1 8 1 1 Я
СП-200, спортинг 200 мишеней	046 019 1 8 1 1 Я
СП, спортинг - командные соревнования	046 020 1 8 1 1 Я
СПД-100, спортинг - дуплетная стрельба 100 мишеней	046 021 1 8 1 1 Я
СПД-200, спортинг - дуплетная стрельба 200 мишеней	046 022 1 8 1 1 Я
СПД, спортинг - дуплетная стрельба - командные соревнования	046 023 1 8 1 1 Я
СПК-100, спортинг-компакт 100 мишеней	046 024 1 8 1 1 Я
СПК-200, спортинг-компакт 200 мишеней	046 025 1 8 1 1 Я
СПК, спортинг-компакт - командные соревнования	046 026 1 8 1 1 Я

Примечание:

Т, ДТ, С, СП, СПД, СПК – условия и особенности выполнения дисциплин вида спорта «стендовая стрельба» представлены в «Правилах вида спорта «Стендовая стрельба».

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной: Я – все категории.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

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

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

1.4. Характеристика стендовой стрельбы как вида спорта и его отличительные особенности.

Стендовая стрельба – разновидность стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся из гладкоствольных ружей 12 калибра с использованием дробовых патронов (диаметром дроби не более 2,5 мм) по летящим мишеням-тарелочкам. При попадании даже нескольких дробинок в тарелочку она разбивается. Мишени выбрасываются в воздух с помощью специальных метательных машинок. В настоящее время применяется экологическая технология производства мишеней, исключая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

Стеновая стрельба берет свое начало из далекого прошлого, когда звать развлекалась стрельбой по летящей цели. В средние века в качестве мишеней применялись живые птицы, чаще всего голуби, которых выбрасывали из-за укрытий. Позднее их стали сажать в лунки, прикрытые колпаком, который стаскивался веревкой, и голубь получал возможность взлететь. Со временем колпаки были заменены специальными ящиками-садками, оборудованными приспособлениями для выброса птиц в нужный момент. В середине прошлого столетия появилась стрельба по искусственным мишеням, которые забрасывались изобретенным прибором при помощи пластинчатой пружины на дистанцию до 32 метров. Мишени – стеклянные шарики диаметром 6,35 см начинялись дымом, пылью или перьями, что при попадании в них придавало стрельбе особый эффект. В 1880 году сначала в Америке, а затем в Германии и Франции появились метательные машинки и мишени в виде современных тарелочек. Вскоре стрельба по тарелочкам быстро распространилась почти по всей Европе. В России в 1887-ом году в Петербурге, на Крестовском острове, был оборудован первый специальный стенд для стрельбы по голубям. Увлекались этим видом стрельбы состоятельные люди, которые могли позволить себе это достаточно дорогое развлечение. В начале девяностых годов стеновой стрельбой по тарелочкам занимались уже в нескольких больших городах. Соревнования проводились на примитивно оборудованных стендах с использованием несложных метательных машинок, первые образцы которых были привезены из-за границы. Метательные машинки устанавливались на досках, укреплявшихся на земле с помощью кольев. Мишени изготавливались на местах из глины и песка. В конце XIX и начале XX веков стенды оборудуются почти во всех губернских российских городах.

В олимпийскую программу входят 5 дисциплин: траншейный стенд (трап) - «Трап, мужчины», «Трап, женщины», «Трап, смешанные команды»; круглый стенд (скит) - «Скит, мужчины», «Скит, женщины».

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СТЕНОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Срок реализации спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стеновая стрельба» и составляет:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено; - на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного и сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России,

успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	13	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «стендовая стрельба» представлены в Таблице № 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	12-14	14-18	22-26	28-32
Общее количество часов в год	624-728	728-936	1144-1352	1456-1664

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

Обучение занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "стендовая стрельба" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; - обеспечения требований техники безопасности.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» представлено в таблице №4.

Таблица № 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-34	23-30	20-25	16-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	41-55	35-50	40-50	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	10-12	10-14	10-16
4.	Техническая подготовка (%)	11-13	12-15	8-11	8-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	7-9	7-9	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-4	5-7	5-7	7-9
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	6-8

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 5).

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Участие в соревнованиях различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и

поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «стендовая стрельба» представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	4	5	4	5
Отборочные	2	3	4	5
Основные	2	2	4	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «стендовая стрельба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебнотренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Примерный годовой учебно-тренировочный план занятий по стендовой стрельбе, рассчитанный на 52 недели представлен в таблице № 7.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный воспитательной работы в системе годичного учебнотренировочного процесса представлен в таблице № 8

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - оказание помощи тренерам при проведении в начале тренировочного года набора желающих заниматься стендовой стрельбой 	В течение года
1.3.	Методическая практика	<p>Учебно-методическая работа, которая предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание помощи в обновлении информационных материалов на стендах; - участие в организации и проведении Дня открытых дверей; - оказывать помощь тренерам и инструкторам по спорту в подборе методической литературы, в подготовке к проведению открытых занятий, конкурсов, мастер-классов. 	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - соблюдение оптимального соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, - применение упражнений для активного отдыха и расслабления; - проведение дней профилактического отдыха. 	В течение года
2.3	Организация психологической подготовки спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> - морально-этическое воспитание; - волевая подготовка; - подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий; - совершенствование интеллектуальных качеств; - повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки; - настройка на выполнение соревновательной деятельности; - саморегуляция неблагоприятных психических состояний. 	В течение года
2.4	Медицинские и медикобиологические мероприятия и применения восстановительных средств	<ul style="list-style-type: none"> - организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. - беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. - просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ. 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых меропри-	В течение года
	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	ятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей	В течение года
5.	Работа с родителями		

5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: - индивидуальные встречи; - беседы; - дискуссии; - социальные сети и чаты.	В течение года
------	--	--	----------------

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во

внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Беседы проводятся на учебно-тренировочных занятиях, входят в теоретическую подготовку, в соответствии с учебно-тренировочным планом
	2. Ознакомление с нормативноправовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - общероссийские допинговые правила - запрещенный список - онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ознакомиться с нормативными документами и пройти онлайн обучение можно на сайте https://rusada.ru/
	3. Ознакомление с нормативноправовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - запрещенный список препаратов	В течение года	Ознакомиться с нормативными документами и пройти онлайн обучение можно на сайте https://rusada.ru/
	4. Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях и учебно-тренировочных мероприятиях
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Встреча с родителями проводится на учебно-тренировочных занятиях, входят в теоретическую подготовку, в соответствии с учебно-тренировочным планом
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастер-	1. Ознакомление с нормативноправовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список	1 раз в год	Ознакомиться с нормативными документами и пройти онлайн обучение можно на сайте https://rusada.ru/

ства	- онлайн обучение на сайте РУСАДА		
	2. Ознакомление с нормативноправовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	В течение года	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Инструкторская практика предполагает овладение знаниями, умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Так как в стендовую стрельбу приходят подростки 11-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения и спортивно-оздоровительных группах.

За годы занятий стендовой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему: *в группах учебно-тренировочного этапа:*

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- рассказывать об основных правилах поведения и мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на стенд впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка;
- уметь показывать изготовку для стрельбы в избранном упражнении;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;
- активно пропагандировать стендовую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять; *в группах этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*
- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу

спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации));

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годичного плана индивидуальной подготовки;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- активно пропагандировать стендовую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня.

Одно из действующих правил соревнований по стендовой стрельбе гласит: «Все участники соревнований (стрелки, руководители и тренеры) обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования». Это положение российских правил соревнований полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

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

Для практического закрепления полученных знаний правил рекомендуется значительную часть контрольных стрельб проводить в режиме соревнований. Стрелки, разделенные на группы, поочередно выполняют обязанности судей на различных участках под контролем тренеров с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы. План судейской подготовки спортсменов: *на учебно-тренировочном этапе:*

- изучение правил вида спорта «стендовая стрельба»;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и физкультурных мероприятий муниципального уровня (судья площадки, помощник старшего судьи, помощник секретаря).
- принимать участие в подготовке площадок к соревнованиям, развешивание информации на стендах.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- изучение правил вида спорта «стендовая стрельба»;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и физкультурных мероприятий муниципального уровня (судья площадки, помощник старшего судьи, помощник секретаря).
- умение вести протокол стрельбы или табло результатов, объявлять по команде старшего судьи количество промахов при переходах, подписывать протокол по окончании серии;
- по окончании основной программы стрельб боковой судья обязан оказать помощь в наведении порядка на площадке.

Изучение правил соревнований следует начинать с Общих положений, а затем правил выполнения упражнения, в котором специализируется занимающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить правила по всем упражнениям.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся на всех этапах подготовки в течение учебно-тренировочного года проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) обследование в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки;

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле, во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения данных о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Дополнительными способами медицинского контроля являются:

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

Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, учебно-тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачамиспециалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Планы применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления; - корригирующие упражнения для позвоночника; - дни профилактического отдыха. **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация; - тренировки в благоприятное

физиотерапевтические средства:

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков,

печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

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

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стендовая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стендовая стрельба»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стендовая стрельба»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации занимающихся, по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №10-12.

Таблица № 10

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.50	12.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» (в соответствии с действующей ЕВСК)			

Таблица № 11

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.30	12.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.4.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+14
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной				
2.1.	Вскидка ружья без перерыва	количество раз	не менее	
			35	
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (в соответствии с действующей ЕВСК)			

Таблица № 12

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	11.30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вскидка ружья без перерыва	количество раз	не менее	
			50	40
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.3.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России» (в соответствии с действующей ЕВСК)			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ)

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1-й год подготовки

Теоретические занятия

1. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.
2. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.
3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
5. Осечки, причины, устранение (повторение)
6. Характеристика, основные части спортивных ружей.
7. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.
9. Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.
10. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.
11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.
12. Уточнение понимания сути явлений:
 - выполнение выстрела в зоне поражения,
 - «дергание» и «подлавливание»,
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».
13. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
14. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

16. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1-й год обучения)

17. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.

18. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

19. Правила соревнований:

- права и обязанности участника соревнований (повторение);
- условия выполнения упражнений: Т-25 и Т-50, С-25 и С-50;
- команды, подаваемые на линии огня (повторение); ➤ обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение).

20. Зачеты по теории.

21. Поведение итогов учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочном году, планы на следующий год.

Практические занятия

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

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.

3. Дальнейшее освоение и овладение элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):

➤ однообразии изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

➤ прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
 ➤ прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

➤ поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ на разных местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным,

➤ управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка).

Примечание:

при освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченной дистанции и уменьшенной дальности заброса мишени с постепенным их увеличением до величин, определяемых правилами соревнований.

4. Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном.

5. Овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

6. Дальнейшая выработка устойчивости - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

7. Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
8. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
9. Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»)
 - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,
 - за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнении выстрелов без патрона и с патроном:
10. Практические стрельбы:
 - выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;
 - выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням,
 - выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях,
 - выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени,
 - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными,
 - работа над индивидуальными ошибками.
11. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности), ➤ календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).
12. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовления, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.
13. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии, обязанности бокового судьи.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

2-й год подготовки

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 стрельбы.
3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
4. Движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
5. Характеристика, основные части спортивных ружей (повторение).
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений).

7. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» без патрона – залог успешности овладения спортивным мастерством.
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).
9. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания).
10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).
11. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
 - «колебания», «устойчивость», «зона поражения»;
 - «дергание» и «поддавливание»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
12. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).
13. Утомление и восстановительные мероприятия.
14. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.
15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
17. Правила соревнований:
 - обязанности и права участника соревнований,
 - обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)
 - условия выполнения упражнений: Т-50 и Т-100, С-50 и С-100; ДТ-60 и ДТ-120; ➤ обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

18. Зачеты по теории.

19. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, планы на следующий год.

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, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.
3. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка

или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины тренировочного года выполнение как тренировочных упражнений: Т-50, С-50, а во второй половине - упражнений: Т-100, С-100, по условиям соревнований;

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
- дыхание. Примечание: при дальнейшем овладении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи.

4. Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

5. Совершенствование устойчивости - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

6. Дальнейшее овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).

7. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

8. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

9. Совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»)

- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,
- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).

11. Овладение двигательными представлениями (идеомоторика).

12. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона с патроном;
- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях,

- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований,

- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дробы и стандартными (периодически)

- работа над индивидуальными ошибками.

13. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- товарищеские встречи,
- календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

14. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о мерах, правилах поведения на стенде.

15. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

3-й и 4-й годы подготовки

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 стрельбы.
3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
4. Движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
5. Характеристика, основные части ружей (повторение).
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений).
7. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» без патрона – залог успешности овладения спортивным мастерством.
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).
9. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания).
10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).
11. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
 - «колебания», «устойчивость», «зона поражения»;
 - «дергание» и «поддавливание»,
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
12. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).
13. Утомление и восстановительные мероприятия.
14. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.
15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

17. Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
- обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)
- условия выполнения упражнений: Т-100 и Т-125, С-100 и С-125; ДТ-120 и ДТ-150;
- обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

18. Зачеты по теории.

19. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий в течение учебно-тренировочного года, планы на следующий год.

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, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.

3. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;
- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины тренировочного года выполнение как тренировочных упражнений: Т-50, ДТ-60, С-50, а во второй половине - упражнений: Т-100, С-100, ДТ-120 по условиям соревнований;

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
- дыхание. Примечание: при дальнейшем овладении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи.

4. Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

5. Совершенствование устойчивости - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

6. Дальнейшее овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).

7. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

8. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

9. Совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»)

- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,

- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).
 11. Овладение двигательными представлениями (идеомоторика).
 12. Практические стрельбы:
 - выполнение выстрелов без патрона с патроном;
 - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях,
 - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований,
 - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дробы и стандартными (периодически)
 - работа над индивидуальными ошибками.
 13. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - товарищеские встречи,
 - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).
 14. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о мерах, правилах поведения на стенде.
 15. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретические занятия

1. Меры безопасности, правила поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).
2. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
3. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений), методики совершенствования их выполнения.
4. Проверка знания и уточнение понимания терминов:
 - выполнение выстрела в зоне поражения;
 - «дергание» и «поддавливание»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).
5. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение).
6. Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение (повторение).

7. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства.
8. Волевые качества человека, условия их воспитания.
9. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
10. Утомление и восстановительные мероприятия (повторение и расширение объема знаний).
11. Самоконтроль, его цель, необходимость.
12. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.
13. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера.

14. Правила соревнований:

- условия выполнения упражнений: Т-100 и Т-125, С-100 и С-125, ДТ-120 и ДТ-150; - обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований.

15. Правила финальных соревнований (общие положения).

16. Зачеты по теории.

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: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

3. Дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада):

- поводка при выполнении выстрелов по мишеням;
- прямым, левым, правым с разными углами возвышения;
- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;

- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных местах (номерах), необходимо выделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины тренировочного года выполнять как тренировочные упражнения: Т-100, С-100, ДТ-120, а во второй половине – упражнения: Т-125, С-125, ДТ-

150 по условиям соревнований;

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); - дыхание.

4. Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

5. Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

6. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).
7. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
8. Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
9. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела, за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
10. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).
11. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
12. Практические стрельбы:
 - выполнение выстрелов без патрона и с патроном;
 - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;
 - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически) и определяемой правилами соревнований;
 - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными;
 - работа над индивидуальными ошибками.
13. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
 - товарищеские встречи,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).
14. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
15. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
16. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения выстрелов в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на стендах.
17. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора, судьи-стажера в секретариате соревнований.

В группах этапа **ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном упражнении, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титулов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-хлетие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером-преподавателем и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера-преподавателя и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения.

Тренер-преподаватель должен во время заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советчиком, другом. Это поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке.

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

Содержание перспективного плана подготовки должно отражать следующее:

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

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех.

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют спортсмен и его тренер-преподаватель сообща, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления – их суть, виды, важнейшее из них для стрелка - мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человека отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое

состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;

- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия, разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; волевые качества, воспитание воли; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека;

- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, законы распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

- навыки, их формирование, привычки;

- различные типы нервной деятельности, темпераменты, положительные и отрицательные стороны каждого из типов темперамента;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без дальнейших ошибок. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» мышц, обеспечивающих координирование всех элементов техники выстрела и выполнение его в целом.

4.2. Учебно-тематический план

Стендовики должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития стендовой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов ружей выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе подготовки. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 13.

Таблица № 13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы тактико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Общезначимая физическая подготовка	Выполнение упражнений общезначимой направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений специальной физической направленности, овладение и совершенствование навыков стрельбы, вы ответственности с выбранной дисциплиной
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Инструкторская практика	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера-преподавателя; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения на стенде
	Судейская практика	Принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и физкультурных мероприятий муниципального уровня (судья площадки, помощник старшего судьи, помощник секретаря)
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	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, плавание, велосипед, прогулки.
	Специальная физическая подготовка	Совершенствование навыков стрельбы, в соответствии с выбранной дисциплиной
	Инструкторская практика	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий
	Судейская практика	Принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и физкультурных мероприятий муниципального уровня (судья площадки, помощник старшего судьи, помощник секретаря)
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Общезначимая подготовка</p>	<p>В соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки</p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Совершенствование навыков стрельбы, в соответствии с выбранной дисциплиной</p>
	<p>Инструкторская практика</p>	<p>Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий</p>
	<p>Судейская практика</p>	<p>Принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и физкультурных мероприятий муниципального уровня (судья площадки, помощник старшего судьи, помощник секретаря)</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта и судейская практика</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
	<p></p>	<p></p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Как вид спорта стендовая стрельба выделяет свои спортивные дисциплины, перечень которых представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14

Дисциплины вида спорта «стендовая стрельба», номер-код
(046 000 1 6 1 1 Я)

ТРАП
T-25, трап 25 мишеней
T-50, трап 50 мишеней
T-100, трап 100 мишеней
T-125, трап 125 мишеней
T-75+75, трап - пара смешанная 150 мишеней
T-525, трап - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)
СКИТ
C-25, скит 25 мишеней
C-50, скит 50 мишеней
C-100, скит 100 мишеней
C-125, скит 125 мишеней
C-75+75, скит - пара смешанная 150 мишеней
C-525, скит - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)

5.2. Особенности дисциплин вида спорта

5.3.

Дисциплина СКИТ

Круглый стенд (англ. skeet, также употребляется транскрипция «скит») - выполняется на стрелковой площадке с 8-ми стрелковых номеров (стрелковые номера располагаются на площадке полукругом от первого до седьмого номеров, 8 номер расположен по центру между будками).

На круглом стенде мишени выпускаются двумя метательными машинками, установленными в двух будках (верхняя и нижняя) расположенных в крайних точках полукруга на расстоянии 40 метров друг от друга. До появления мишени стрелок держит ружье прикладом у пояса, выстрел по мишени производится со вскидкой ружья к плечу.

Одна машинка выбрасывает мишень с высоты 3 м 05 см (высокая будка), другая с 1 м 07 см (низкая будка).

При стрельбе серии, состоящей из 25 мишеней, повторно на 1, 2, 3, 4, 5 и 6 номерах помимо одиночно летящих мишеней, выпускаются парные мишени "дуплеты" вылетающие одновременно из обеих будок во встречном направлении.

В отличие от траншейного стенда, полет мишеней на круглом стенде имеет постоянное направление. Все мишени, как с высокой, так и с низкой будки должны пролететь через кольцо диаметром 90 см, устанавливаемое для настройки полета на пересечении траекторий полета мишени. Дальность полета мишеней варьируется в пределах 68±1 метров, а зона допустимого поражения мишени определена в пределах границ площадки и равна 40 метрам. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней.

Дисциплина ТРАП

Траншейный стенд (или трап) – площадка, на которой стрелковые номера располагаются по прямой линии, с 5-ти стрелковых номеров (специально обозначенные места, расположенные в линию, с которых стрелок производит выстрелы по мишеням). Стрельба ведется по мишеням, вылетающим поочередно из 15 метательных машинок, которые установлены в траншее под стрелковой площадкой на расстоянии 15 метров от стрелкового номера. Мишень удаляется от стрелка по трем различным траекториям полета (прямо, вправо или влево от стрелка с отклонением до 45 градусов), а также имеют различную высоту полета. Дальность заброса мишени 76 ± 1 метров. Все полеты регламентируются Правилами соревнований по стендовой стрельбе. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней

5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса

Достижения обучающегося определяются уровнем его технической подготовленности (техника отдельного выстрела), отсюда, основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства (накопление знаний о тактических решениях и опыт их практического применения).

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

Владение техникой выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности обучающегося, развития его двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений.

Создание резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годовичного цикла

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить стендовика к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить занятия с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у обучающихся резервные функциональные возможности.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях

Личностные двигательные и психические качества обучающихся проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует использовать при выборе объемов нагрузки на занятиях и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками с группами совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в отдельных случаях – к одаренным спортсменам на более ранних этапах.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности

Следует подбирать упражнения с учетом эффектов воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы обучающихся, их взаимовлияние (повышенные

физические и психоэмоциональные нагрузки требуют последующего восстановления, на которое уходит время, в связи с чем снижается точность выполнения уже освоенных технических действий.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности)

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянном педагогическом и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием обучающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений на соревнованиях различных уровней.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003.
2. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
3. *Бурденко А.А.* Стрельба на круглом стенде. – М.: ФиС, 1956.
4. *Бурденко А.А.* Спортивная стрельба влет. – М.: ФиС, 1956.
5. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
6. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
7. *Володина И. С.,* Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
8. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. *Крейцер Б.А.* Стрельба на траншейном стенде. – М.: ФиС, 1976.
11. *Поляков М.И.* Стрельба по летящим мишеням. – М.: ФиС, 1984.
12. *Пономарев П.Д.* Прикладная баллистика для стрелка. – М.: Воениздат, 1939.
13. Правила вида спорта «Стендовая стрельба», утвержденных приказом министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2017 года №1137, с изменениями от 18 февраля 2019 г. № 120, от 28 января 2020 г. № 33, от 6 июля 2020 г. № 491, от 27 декабря 2021 г. № 2058, от 24 июня 2022 г. № 539
14. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2007.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. Интернет-издание, 2014.
18. Z. Peljha, V. Gut Общефизическая подготовка стрелков, методическое пособие., ССР, 2014.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

-Видеозаписи с соревнований различного уровня.

-Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история стендовой стрельбы, трансляция соревнований.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет <http://www.wada-ama.org/en/>
– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

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

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru>
– РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) Международные официальные стрелковые организации:

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

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

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