



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПЯТИ КОЛЕЦ»

Московская обл/, г. Серпухов, ул. Российская, д. 40, сайт: 5rings.team, for5rings@gmail.com, +7 926 1920152

Принята на основании

Приказа № 4

«07» июня 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНО ДО «Спортивная школа
Пяти
колец»

Чухарева Е. В.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба»
по спортивной дисциплине «Пневматический пистолет»**

по этапам спортивной подготовки:

начальная спортивная подготовка;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Составители:

Черноусов Дмитрий Иванович

Московская область

Тренер-преподаватель,

Чухарева Елена Владимировна,

Московская область,

Директор «АНО ДО Спортивная школа Пяти колец»,

тренер-преподаватель, методист.

г. Серпухов, Московская Область

2023 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах: «Пневматический пистолет, сокращенно ПП», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1052 (далее – ФССП).

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Данный раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц,

проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица № 1)

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для пневматических спортивных дисциплин			
Этап начальной подготовки	2	11	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1	13	6

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы по виду спорта «практическая стрельба»

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех	Свыше
			лет	трех лет
Количество часов в неделю	5	6	12	14
Общее количество часов в год	260	312	624	728

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

Учебно-тренировочные занятия

Применяемы виды (формы) учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной части (разминка), основная часть (блоки тренировочных заданий), заключительная часть (заминка).

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с Годовым учебно-тренировочным планом.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки учебные годы на периоды не делятся, учитывая, что весь учебный процесс носит подготовительный характер. Участие в учебно-тренировочных сборах и мероприятиях проводится согласно плану УТС и мероприятий на год (Таблица № 3).

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых, координационных способностей.

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

В процессе построения многолетней спортивной подготовки по «практической стрельбе» целостность тренировочного процесса обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах):

В каждом макроцикле тренировки выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке стрелков являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и

достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

Мезоструктура представляет собой законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов по «практической стрельбе» применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл – основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к

соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке занимающихся наибольшая интенсивность нагрузки – в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи.

Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительных мероприятиях.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

6. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

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

7. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки (Таблица № 6) и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этих этапах

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «практическая стрельба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план представлен Организацией в приложении № 1 к Программе.

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	32–35	22–25	20–22	14–17
Специальная физическая подготовка (%)	10–15	15–18	16–20	17–21
Участие в спортивных соревнованиях (%)	10	1-2	2-4	2-4
Техническая подготовка (%)	36–42	38–43	35–40	35–40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-15	9-18	16-21	15-24
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

8. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

10. Планы инструкторской и судейской практики

Учащиеся тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по практической стрельбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в практической стрельбе терминологией.

Со второго года спортивной подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

Инструкторская и судейская практика осуществляются в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий (приложение № 4).

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (приложение № 5).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спортсменов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно- психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена. Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов. Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - овладеть основами техники вида спорта «практическая стрельба»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культур и спорте, в том числе о виде спорта «практическая стрельба»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - укрепление здоровья.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «практическая стрельба»;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «практическая 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 «практическая 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;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «практическая стрельба»;
 - укрепление здоровья.

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 – приложение №6), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (приложение № 7 и приложение № 8);

Контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 7 к Программе – «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» и приложения № 8 к Программе – «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «практическая стрельба».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение (далее – ИП) – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество

правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

ИП – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
2. Отсутствие касания лопатками мата.
3. Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Бег на 1000/ 500 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Критерием служит время бега.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги поставить на ширину плеч, ступни стоят строго параллельно, а носки находятся перед стартовой линией. Прыжок осуществляется при помощи одновременного отрыва двух ног от поверхности, при этом допускается взмах руками.

Ошибки:

1. Если участник при осуществлении прыжка заступил за линию.
2. Если участник допустил касание к линии отталкивания.
3. Если прыгун прыгнул в результате предварительного подскока.
4. Если прыгун допустил поочередное отталкивание ногами.

Контроль выполнения квалификационных требований спортсмена соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 7.

Таблица № 7

Аттестация учебно-тренировочного процесса

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная АНО ДО «Спортивная школа Пяти колец» и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Заключения выдаются медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводятся по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	Устанавливаются АНО ДО «Спортивная школа Пяти колец» самостоятельно	

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «практическая стрельба».

Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Рабочая программа по практической стрельбе (дисциплина Пневматический пистолет).

В учебно-тренировочном процессе используется очная форма подготовки стрелков (обучающиеся), предусматривающая практические занятия и теоретические занятия в тренажерном зале, на стрелковом объекте. В учебно-тренировочном процессе формируются группы обучаемых в зависимости от их возраста и уровня подготовленности стрелка.

Результативность подготовки спортсмена-стрелка начального цикла подготовки (уровень 2–3 разряда) зависит от скорости перемещения, уровня развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости, быстроты, координационных и психомоторных качеств, выносливости, активности, работоспособности, эмоциональной устойчивости, нормативности поведения, уверенности в себе, напряженности, точности стрельбы и других. На данном этапе подготовки стрелков почти все факторы имеют большое значение¹.

Основные группы обучаемых подразделяются на следующие типы:

- а) группы начальной подготовки спортсменов (в том числе юниоров);
- б) учебно-тренировочные группы спортсменов.

Для наиболее подготовленных спортсменов, может проводиться ускоренная или сокращенная подготовка по виду спорта практическая стрельба в соответствии с выполненными данными спортсменами нормативами и присвоением в установленном порядке, соответственно, спортивного разряда КМС или 1 (2) массового спортивного разряда.

Ускоренные, сокращенные и параллельные формы подготовки спортсменов, как правило, осуществляются со спортсменами в индивидуальном порядке. Разрешается формировать несколько модулей соответствующей программы для группы или индивидуальной подготовки гражданина, а с учетом режима его работы, учебы, лечения и т.п. – дополнительно готовить отдельные программы-этапы; тематические планы могут формироваться по модульной и блочной схемам.

План-конспект тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Таблица № 7

Учебно-тематический план группы начальной спортивной подготовки 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во (часов/мин)
<i>I.</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	2 часа
1.1.	История возникновения практической стрельбы и ее развитие	13 мин
1.2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13 мин
1.3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13 мин
1.4.	Закаливание организма	13 мин
1.5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13 мин
1.6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники	13 мин

¹ Афиногенов, Т. П. Подготовка спортсменов в практической стрельбе из пистолета с использованием тренажерного исследовательского стенда специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной к адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / АФИНОГЕНОВ Тимофей Петрович; Дальневосточная государственная академия физической культуры. — Хабаровск, 2012. — 26 с. — Текст: непосредственный.

	и тактики вида спорта	
1.7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14 мин
1.8.	Режим дня и питание обучающихся	14 мин
1.9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14 мин
<i>II.</i>	<i>Психологическая подготовка</i>	10 часов
<i>III.</i>	<i>Практическая подготовка</i>	248 часов
3.1.	Общая физическая подготовка	84 часа
3.2.	Специальная физическая подготовка	26 часов
3.3.	Техническая подготовка	92 часа
3.4.	Тактическая подготовка	12 часов
3.5.	Участие в спортивных соревнованиях	2 часа
3.6.	Самостоятельная подготовка	26 часов
3.7.	Тестирование и контроль	2 часа
3.8.	Инструкторская и судейская практика	-
3.9.	Восстановительные мероприятия	2 часа
<i>IV.</i>	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	2 часа
	ИТОГО:	260 часов

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I Теоретическая подготовка

1.1. История возникновения практической стрельбы и ее развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Международных соревнований.

1.2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека История развития вида спорта «Практическая стрельба».

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

1.3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

1.4. Закаливание организма.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

1.5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

1.6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

1.7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

1.8. Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

1.9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Раздел II Психологическая подготовка.

Формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Раздел III Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей ног:

2.2.1. Прыжки в движении:

- Прыжки на носках (с движением вперед).
- Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
- Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
- Прыжки с высоким подниманием бедра.
- Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
- Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
- Прыжки с разбега в длину.
- Прыжки с разбега в высоту.
- Прыжки с разбега в высоту через предмет.

2.2.2. Прыжки с места:

- Прыжок на двух ногах в длину.
- Прыжок на одной ноге в длину.
- Прыжок на двух ногах в высоту.
- Прыжок на одной ноге в высоту.

2.3. Техническая подготовка.

Команды на стрельбище. Последовательность подачи команд. Разбор команд и

последовательность технических действий для их выполнения.

Разминка. Изучение специальной разминки с пистолетом в руках.

Наводка пистолета двойным хватом. Холощение. Статическая стойка (упражнение 1а).

«Шаг-выстрел». Холощение. (упражнение 2а).

Выхватывание. Выхватывание первый выстрел. Холощение. (упражнение 11а).

Передача пистолета из одной руки в другую с имитацией выстрела. Холощение. (упражнение 14а).

Перенос. Холощение. (упражнение 17а). Перенос огня по фронту. Перенос огня в глубину. Перемещение. Холощение. Короткое перемещение с имитацией выстрела (упражнение 31а). Смена магазина. Отработка перезарядки с одним магазином (упражнение 36а). Перезарядка с четырьмя магазинами (упражнение 34а).

Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (Классификационные упражнения № 1,2,3).

Характерные ошибки и методы их устранения. Уход за пистолетом.

Тактико-технические данные используемого спортивного оборудования (по специализации).

Закрепление аккуратности, «стандартные скоростные упражнения» (№ 1, 2).

2.4. Тактическая подготовка.

Способность стрелка организовать свое поведение и свои действия при изменяющихся условиях внешней среды и переменчивости психо-функционального состояния организма для формирования и реализации наиболее эффективной в данных условиях программы выполнения каждого выстрела и упражнения в целом. Таким образом, на всех уровнях обучения необходимо развивать лишь те способы и приемы стрельбы, которые согласуются с тактическими требованиями скоростных упражнений.

Тактическая подготовленность обучающихся при выполнении контрольных упражнений – оценка спортсмена. При выполнении контрольных упражнений прививается умение применять ситуативно-правильные решения в выборе позиций и укрытий, тактических приёмов и способов ведения огня из различных изготовок. Используя методы и средства учебно-тренировочного процесса на основании модельных характеристик, совершенствуется тактическая подготовленность спортсмена.

2.5. Участие в спортивных соревнованиях.

Основные правила проведения соревнований.

Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе.

2.6. Самостоятельная подготовка.

Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

2.7. Тестирование и контроль.

Контрольные нормативы.

2.8. Инструкторская и судейская практика.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения материал не изучается.

2.9. Восстановительные мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Раздел IV Медицинские, медико-биологические мероприятия

Таблица № 8

Учебно-тематический план группы начальной спортивной подготовки 2-й год обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	Кол-во (часов/мин)
<i>I.</i>	<i>Теоретическая подготовка:</i>	3 часа
1.1.	История возникновения практической стрельбы и ее развитие	20 мин
1.2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20 мин
1.3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20 мин
1.4.	Закаливание организма	20 мин
1.5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20 мин
1.6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20 мин
1.7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20 мин
1.8.	Режим дня и питание обучающихся	20 мин
1.9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20 мин
<i>II.</i>	<i>Психологическая подготовка.</i>	11 часов
<i>III.</i>	<i>Практическая подготовка:</i>	298 часов
3.1.	Общая физическая подготовка	70 часов
3.2.	Специальная физическая подготовка	50 часов
3.3.	Техническая подготовка.	120 часов
3.4.	Тактическая подготовка.	16 часов
3.5.	Участие в спортивных соревнованиях.	4 часов
3.6.	Гестирование и контроль.	2 часов
3.7.	Инструкторская и судейская практика.	-
3.8.	Самостоятельная подготовка.	32 часов
3.9.	Восстановительные мероприятия.	2 часов
<i>IV.</i>	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия.</i>	2 часов
	<i>ИТОГО:</i>	312 часов

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I Теоретическая подготовка

1.1. История возникновения практической стрельбы и ее развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Международных соревнований.

1.2. Физическая культура – важное средство физического развития и

укрепления здоровья человека История развития вида спорта «Практическая стрельба».

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

1.3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

1.4. Закаливание организма.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

1.5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

1.6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

1.7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

1.8. Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

1.9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Раздел II Психологическая подготовка.

Характер, темперамент, индивидуализация стратегии и избавление от недостатков.

Раздел III Практическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

3.2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений специальной физической направленности для

устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении.

- Прыжки на носках (с движением вперед).
- Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
- Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
- Прыжки с высоким подниманием бедра.
- Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
- Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
- Прыжки с разбега в длину.
- Прыжки с разбега в высоту.
- Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места.

- Прыжок на двух ногах в длину.
- Прыжок на одной ноге в длину.
- Прыжок на двух ногах в высоту.
- Прыжок на одной ноге в высоту.

3.3. Техническая подготовка

- Стрельба в движении. Холощение. Отработка прицеливание при движении в разных направлениях и при движении по кругу (упражнения 38а, 39а).

- Стрельба из неудобных позиций. Холощение. Отработка перехода из обычной стойки в низкую с имитацией выстрела (упражнение 42а).

- Стрельба из-за укрытия слева и справа. Холощение (упражнение 43а).

- Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (Квалификационных упражнения № 4,5,6).

- Характерные ошибки и методы их устранения.

- Уход за пистолетом.

- Тактико-технические данные пистолета.

- Тренировка аккуратности, «стандартные скоростные упражнения» (№ 1, 2, 3).

- Безопасное и квалифицированное поведение на стрельбище. Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения. Правила поведения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Определение «угла безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».

3.4. Тактическая подготовка.

Тактика выполнения упражнения – это способность стрелка управлять своим поведением в процессе всей скоростной стрельбы в зависимости от изменяющихся условий выполнения упражнения, психо-функционального состояния, соответствия результативности выстрелов и других факторов. Тактику прохождения упражнения, основные действия: количество

необходимых патронов для поражения всех мишеней; очередность их поражения; места смены магазинов; положения для стрельбы на огневых рубежах; способы и темп стрельбы; возможность поражения мишеней в движении.

3.5. Участие в спортивных соревнованиях.

Основные правила проведения тренировок и соревнований

Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе.

Характерные ошибки и методы их устранения.

Участие в соревнованиях. Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований

Просмотр видеоматериалов разбор ошибок.

3.6. Тестирование и контроль.

Контрольные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы.

3.7. Инструкторская и судейская практика.

Строительство упражнений к соревнованиям, работа в качестве судьи-стажера на упражнении.

Изучение руководящих документы и правил проведения соревнований.

Правила.

3.8. Самостоятельная подготовка.

Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

3.9. Восстановительные мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел IV Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Таблица № 9

Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы (начальной спортивной специализации) 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
I.	<i>Теоретическая подготовка:</i>	10 часов

1.1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70 мин
1.2.	История возникновения олимпийского движения	70 мин
1.3.	Режим дня и питание обучающихся	70 мин
1.4.	Физиологические основы физической культуры	70 мин
1.5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70 мин
1.6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70 мин
1.7.	Психологическая подготовка	60 мин
1.8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60 мин
1.9.	Правила вида спорта	60 мин
<i>II.</i>	<i>Практическая подготовка:</i>	610 часов
2.1.	Общая физическая подготовка	129 часов
2.2.	Специальная физическая подготовка	105 часов
2.3.	Техническая подготовка.	218 часов
2.4.	Тактическая подготовка.	65 часов
2.5.	Участие в спортивных соревнованиях.	12 часов
2.6.	Тестирование и контроль.	4 часа
2.7.	Инструкторская и судейская практика.	8 часов
2.8.	Самостоятельная подготовка.	64 часа
2.9.	Восстановительные мероприятия.	5 часов
<i>III.</i>	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия.</i>	4 часа
	<i>ИТОГО:</i>	624 часа

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I Теоретическая подготовка

1.1. 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.».

1.2. История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

1.3. Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

1.4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

1.5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

1.6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

1.7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

1.8. 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.

1.9. Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Раздел II Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении.

1. Прыжки на носках (с движением вперед).
2. Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
3. Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
4. Прыжки с высоким подниманием бедра.
5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
6. Прыжки на одной ноге.
7. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
8. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
9. Прыжки с разбега в длину.
10. Прыжки с разбега в высоту.
11. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места.

1. Прыжок на двух ногах в длину.
2. Прыжок на одной ноге в длину.
3. Прыжок на двух ногах в высоту.
4. Прыжок на одной ноге в высоту.

2.3. Техническая подготовка.

- Наводка оружия на мишень и выстрел. Выполняется с заряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 1).
- «Шаг-выстрел» с заряженным пистолетом. Выполняется с заряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 2).
- Аккуратность. Выполняется с заряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 4).
- Мышечная память. Выполняется с разряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 5а)
- Шесть выстрелов. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 6).
- Поражение шести тарелок. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 7).
- Выхватывание и первый выстрел. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 8).
- Мышечная память выхватывания. Выполняется с разряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 10а).
- Выхватывание с шагом. Выполняется с разряженным пистолетом. С таймером (тренировочное упражнение 11а).
- Выхватывание и выстрел с шагом. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 11).
- Выхватывание пистолета сильной рукой. Выполняется с разряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 12а).
- Выхватывание и производство выстрела сильной рукой. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 12).
- Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой. Выполняется с разряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 13а).
- Выхватывание и выстрел при стрельбе слабой рукой. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 13).
- Передача пистолета из одной руки в другую. Выполняется с разряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 14а).
- Передача пистолета из одной руки в другую. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 14).
- «Шаг-выстрел» при стрельбе сильной и слабой руками. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 15).
- Тренировка быстроты движения глаз. Выполняется без пистолета и без таймера (тренировочное упражнение 16).
- Перенос. Выполняется с разряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 17а).
- Перенос пистолета с выстрелом. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 17).
- Перенос с закрытыми глазами. Тренировка с разряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 18а).
- Челночный перенос. Выполняется с заряженным пистолетом и с

таймером (тренировочное упражнение 19).

- Широкий перенос на короткой дистанции. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 20).

- Определение попаданий. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 21).

- Определение попаданий по нескольким мишеням. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 22).

- Поражение мишени с закрытыми глазами. Выполняется с заряженным пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 23).

- Увеличение скорости фокусировки зрения. Тренировка с разряженным пистолетом (тренировочное упражнение 24).

- Поражение качающихся мишени. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 25).

- Поражение качающихся мишеней с усложнением. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 26).

- Билл-Дрилл. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 27).

- Тренировка смены скоростей на двух мишенях. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 28).

- Тренировка смены скоростей на 5 мишенях. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 29).

- Сдвоенные выстрелы при широком переносе. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 30).

- Короткое перемещение с пистолетом. Выполняется с разряженным пистолетом, с таймером. (тренировочное упражнение 31а).

- Короткое перемещение с выстрелом. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 31).

- Длинное перемещение с пистолетом. Выполняется с разряженным пистолетом, с таймером. (тренировочное упражнение 32а).

- Длинное перемещение с выстрелом. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 32).

- Перемещение вперёд-назад с пистолетом. Выполняется с разряженным пистолетом, с таймером. (тренировочное упражнение 33а).

- Перемещение вперёд-назад с выстрелом. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 33).

- Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (квалификационные упражнения № 7, 8, 9.).

- Характерные ошибки и методы их устранения.

- Уход за пистолетом.

- Тактико-технические данные пистолета.

- Закрепление аккуратности, «стандартные скоростные упражнения» (№ 4, 5,

6).

2.4. Тактическая подготовка.

Использование контрольных стрельб и упражнение «Дуэль» с целью выбора методики и способов тактической подготовки стрелков в определении таких тренировочных заданий, регуляторные механизмы которых окажут наибольшее воздействие на формирование тактико-технического мастерства.

2.5. Участие в спортивных соревнованиях.

Основные правила проведения тренировок и соревнований

Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе.

Участие в спортивных соревнованиях.

Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований

Просмотр видеоматериалов разбор ошибок.

2.6. Тестирование и контроль.

Контрольные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Руководящие документы и правила проведения соревнований.

Правила.

2.8. Самостоятельная подготовка.

Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

2.9. Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел III Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Таблица № 10

Учебный план учебно-тренировочной группы (углубленной спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
I.	<i>Теоретическая подготовка:</i>	16 часов
1.1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107 мин

1.2.	История возникновения олимпийского движения	107 мин
1.3.	Режим дня и питание обучающихся	107 мин
1.4.	Физиологические основы физической культуры	107 мин
1.5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107 мин
1.6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107 мин
1.7.	Психологическая подготовка	106 мин
1.8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106 мин
1.9.	Правила вида спорта	106 мин
<i>II</i>	<i>Практическая подготовка</i>	705 часов
2.1.	Общая физическая подготовка	106 часов
2.2.	Специальная физическая подготовка	126 часов
2.3.	Техническая подготовка.	256 часов
2.4.	Тактическая подготовка.	98 часов
2.5.	Участие в спортивных соревнованиях.	16 часов
2.6.	Тестирование и контроль.	5 часов
2.7.	Инструкторская и судейская практика.	16 часов
2.8.	Самостоятельная подготовка.	74 часа
2.9.	Восстановительные мероприятия.	8 часов
<i>III.</i>	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия.</i>	7 часов
	<i>ИТОГО:</i>	728 часов

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I Теоретическая подготовка

1.1. 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.».

1.2. История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

1.3. Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

1.4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

1.5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

1.6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

1.7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

1.8. 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.

1.9. Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Раздел II Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении.

- Прыжки на носках (с движением вперед).
- Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
- Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
- Прыжки с высоким подниманием бедра.
- Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
- Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
- Прыжки с разбега в длину.
- Прыжки с разбега в высоту.
- Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места.

- Прыжок на двух ногах в длину.
- Прыжок на одной ноге в длину.
- Прыжок на двух ногах в высоту.
- Прыжок на одной ноге в высоту.

2.3. Техническая подготовка

- Безопасное и квалифицированное поведение на стрельбище. Правила

безопасности. Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения.

- Правила поведения с пистолетом на стрелковом объекте по практической стрельбе.
- Определение «угла безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».
- Перезарядка с четырьмя магазинами в статической позиции. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 34а).
- Перезарядка в статической позиции с выстрелом. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 34).
- Перезарядка в движении с выстрелом. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 35).
- Отработка перезарядки с одним магазином. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 36а).
- Перезарядка и выстрел с одним магазином. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 36).
- Перезарядка и выстрел с двумя магазинами. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 37).
- Прицеливание при движении в разных направлениях. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 38а).
- Обработка спуска при движении по кругу. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 39а).
- Поражение мишеней при движении по кругу. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 39).
- Стрельба в движении по фронту. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 40).
- Поражение мишеней при быстром передвижении и на бегу. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 36а).
- Принятие низкой позиции. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 42а).
- Принятие низкой позиции с выстрелом. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 42).
- Имитация стрельбы из-за укрытия. Выполняется с разряженным пистолетом и без таймера (упражнение 43а).
- Поражение мишеней из неудобных позиций. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 44).
- Поражение мишени из-за укрытия. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 45).
- Тренировка внимания. Выполняется с заряженным пистолетом и с таймером (упражнение 46,47).
- Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (№10,11,12.).
- Характерные ошибки и методы их устранения

- Уход за пистолетом.
- Тактико-технические данные пистолета.
- Закрепление аккуратности, «стандартные скоростные упражнения» (№ 6, 7, 8).

2.4. Тактическая подготовка.

Оценка показателей тактической подготовленности обучающихся при выполнении контрольных упражнений. Критерии по умениям применять ситуативно-правильные решения в выборе позиций и укрытий, тактических приёмов и способов ведения огня из различных изготовок. Оценивание проводится двумя-тремя экспертами (преподавателями) по 5-балльной шкале.

При использовании методов и средств учебно-тренировочного процесса на основании модельных характеристик, совершенствуются все стороны подготовленности стрелка, в том числе и тактическая подготовка.

2.5. Участие в спортивных соревнованиях.

Основные правила проведения тренировок и соревнований

Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе.

Участие в спортивных соревнованиях.

Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований

Просмотр видеоматериалов разбор ошибок.

2.6. Тестирование и контроль.

Контрольные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Руководящие документы и правила проведения соревнований.

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

Выполнение обязанностей помощника судьи, подсчёт очков, работа с таймером, занесение в зачётный лист результатов.

2.8. Самостоятельная подготовка.

Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

2.9. Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных

мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2.10. Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Учебно-тематический план

Таблица № 11

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной спортивной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения практической стрельбы и ее развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Международных соревнований.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>≈13/20</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>
<p>Закаливание организма</p>	<p>≈13/20</p>	<p>декабрь</p>	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
<p>Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>≈13/20</p>	<p>январь</p>	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>
<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>	<p>≈13/20</p>	<p>май</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>≈14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных</p>

				<p>соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	≈600/960		
	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	≈70/107	сентябрь	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.</p> <p>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	≈70/107	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.</p> <p>Международный Олимпийский комитет</p>

				(МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «практическая стрельба» и его спортивных дисциплин – прописаны они в правилах по виду спорта «практическая стрельба», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 августа 2019 г. № 624, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 12 января 2021 г. № 5, от 12 февраля 2021 № 79.

Реализация данной Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «практическая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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 «практическая стрельба».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые, и информационно-методические условия.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

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

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

Кадровые условия реализации Программы

АНО ДО «Спортивная школа Пяти колец» обеспечена кадровым составом, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Организация укомплектована педагогическим, руководящим и иным составом для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации; кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «практическая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- согласно Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» обеспечена непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Материально техническое обеспечение.

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

- стрелковый объект (помещение № 6, 121 кв.м. в Договор аренды недвижимости (нежилого помещения) от 12 января 2023 года.), специально приспособленный для спортивной стрельбы из пневматического пистолета, отвечающий требованиям действующего законодательства и единым требованиям, установленным аккредитованной общероссийской федерацией к объектам, на территории которых осуществляется подготовка по виду спорта «Практическая стрельба. Пневматический пистолет».

- тренажерный зал (Помещение №8, 20,9 кв. м. (Договор аренды недвижимости (нежилого помещения) от 12 января 2023 года

Перечень материально-технического обеспечения Программы приведен в приложении № 9.

Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 11 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		5	6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		8	8	6	6
		1	Общая физическая подготовка	84	70
2	Специальная физическая подготовка	26	50	105	126
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	12	16
4	Техническая подготовка	94	120	218	256
5	Тактическая подготовка	12	16	65	98
6	Теоретическая подготовка	2	3	9	14
7	Психологическая подготовка	10	11	1	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	5
9	Инструкторская практика	-	-	4	8
10	Судейская практика	-	-	4	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	7
12	Восстановительные мероприятия	2	2	5	8
13	Самостоятельная подготовка	24	32	64	74
Общее количество часов в год		260	312	624	728

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	В течение года

		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)	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная спортивная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Планы инструкторской и судейской практики
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика		
1.1.	Изучение правил вида спорта	Самостоятельное изучение правил вида спорта, изучение регламентирующих документов. Участие в семинарах по подготовке судей.	В течение года
1.2.	Аттестация	Сдача итоговых зачетов по знанию правил вида спорта	По окончанию семинара
1.3.	Соревнования	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. Помощь в организации проведения соревнований муниципального уровня.	В течение года
1.4.	Отчет	Предоставление информации по учету судейской деятельности.	По итогам года
2.	Инструкторская практика		
2.1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по «практической стрельбе» с начинающими спортсменами	Овладение терминологией и командами, терминами по изучению элементов в «практической стрельбе». Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Наблюдение за выполнением упражнений другими	В течение года

	<p>занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<p>Пройти семинар по подготовке сертифицированных инструкторов по практической стрельбе.</p> <p>Сдача нормативов в центре подготовки инструкторов по практической стрельбе.</p>	По окончании семинара
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В течение года

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
(на каждом этапе спортивной подготовки)**

№ п/ п	Мероприятие	Содержание	Цель	Сроки проведения	Ответственный
1	Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)	Предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	Контроль за состоянием здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам	Постоянно	Врач по спортивной медицине
2	Углубленное медицинское обследование	Осмотр комиссией в составе врачей разных специальностей с последующим заключением о состоянии здоровья спортсмена	Получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья,	Ежегодно	Врач по спортивной медицине

			функциональном состоянии организма и показателях его физической работоспособности		
3	Врачебно-педагогические наблюдения	<p>Определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений); изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей; изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления спортсмена; анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).</p>	<p>Определение индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, при необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.</p>	Постоянно	<p>Врач по лечебной физкультуре, врач по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем</p>

4	Медицинский осмотр	<p>Оценка уровня физического развития.</p> <p>Выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений.</p> <p>Определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.</p>	Определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям	1 раз в 6 месяцев	Терапевт, врач по спортивной медицине
5	Этапные (периодические) медицинские обследования	Изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.	Контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности	Ежеквартально	Врач по лечебной физкультуре, врач по спортивной

			занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях		медицине совместно с тренером-преподавателем
--	--	--	---	--	--

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. В чём состоит главная задача Судьи?
А [] Поддержание безопасности.
В [] подача команд.
С [] Соблюдение правил.
D [] Наложение штрафов.
2. Участник соревнований стреляет из 9 мм пистолета в Стандартном Классе. В упражнении с тремя картонными мишенями его очки: два попадания в «А», два попадания в «С» и два попадания в «D». Сосчитать сумму баллов.

3. Укажите правильные баллы картонной мишени для мажорного фактора в порядке А-С-D?
А [] 5-4-2
С [] 5-3-1
D [] 5-4-1
4. Какую минимальную дистанцию от мишени должен сохранять стрелок при подсчете очков.
А [] 2 метра.
В [] 1метр.
С [] 3 метра.
D [] может подойти непосредственно к мишени.
5. Сколько зачетных зон на картонной мишени?
А [] 3
В [] 4
С [] 5
D [] 6
6. Судья заметил, что стрелок дотронулся до мишени до того, как был произведен подсчет. Как будет произведен подсчет на данной мишени?
А [] Засчитать такую мишень как непораженную со всеми вытекающими штрафами.
В [] Подсчитать все очки, стрелку сделать предупреждение.
С [] Наложить штрафы, если изменению подверглись штрафные мишени.
D [] Зачисляется нулевой результат.
7. В каком классе максимальная длина магазина ограничена 170 мм.?
А [] В Серийном классе.
В [] В Револьверном классе.
С [] В Открытом Классе.
D [] В Стандартном и Модифицированном Классе при условии, что пистолет со вставленным магазином входит в коробку.

8. Стрелок стоит расслабленно, с оружием в кобуре. По линии продолжения ствола судья может определить место, куда направлен ствол. Какое максимально возможное расстояние от этой точки до ног стрелка?

A [] 1 метр.

B [] 2 метра.

C [] 0,5 метра.

D [] Нет определенного параметра кроме небезопасного направления.

9. Какое максимальное расстояние допустимо между торсом (в спокойном состоянии) и серединой рукоятки пистолета, расположенного в кобуре или другим снаряжением на поясе?

A [] 25мм.

B [] 50 мм.

C [] Допускается разумное отклонение соответственно анатомическим особенностям.

D [] Для женщин без ограничений согласно анатомическим особенностям.

E [] 19 мм.

10. Обязательно ли спусковой крючок должен быть полностью закрыт, когда находится в кобуре?

A [] Да.

B [] Нет, это не касается револьверов и открытого класса.

11. Может ли стрелок безопасно поднять упавшие магазины или устройства для перезарядки во время выполнения упражнения.

A [] Может.

B [] Не может.

12. Каковы будут штрафные баллы за поражение штрафной мишени?

A [] 10 очков.

B [] 5 очков.

C [] Удвоенное значение одного попадания плюс один процедурный штраф.

D [] Удвоенное значение зачетной зоны штрафной мишени.

13. После команды «Внимание!» стрелок делает движение по направлению к оружию или оборудованию упражнения до стартового сигнала. Какое наказание последует за такое действие?

A [] Процедурный штраф.

B [] Потеря очков за упражнение.

C [] Штрафное время в размере 3 секунд.

D [] Предупрежден за первую попытку, при условии, что судья вовремя останавливает стрелка.

14. Какая процедура последует, если стрелок уронил оружие во время выполнения упражнения?

A [] Стрелок не может поднять оружие и дисквалифицируется с упражнения.

B [] Стрелок не может поднять оружие и дисквалифицируется с матча. п. 10.5.3

C [] Стрелок может поднять оружие только если оно упало стволом, направленным в сторону мишеней и его можно безопасно поднять.

15. Стрелок хочет подать письменный запрос на арбитраж главному судье или его представителю. В течение какого времени (после инцидента) стрелок может это сделать?
- A [] 2 часа.
B [] 30 минут.
C [] 1 час.
D [] В любое время до конца дня.
16. Какой максимальный калибр разрешенный на IPSC соревнованиях?
- A [] .45
B [] .44 Магнум
C [] .45 Винчестер Магнум
D [] Нет верхнего предела по калибру.
E [] 6 мм.
F [] 9 мм.
17. Может ли стрелок получить отрицательный баллы в упражнении с методом подсчета очков Комсток?
- A [] Да.
B [] Нет
18. Чем определяется фактор мощности патронов стрелка?
- A [] Металлическими мишенями.
B [] Калибром оружия.
C [] Хронографом (вес пули и её скорость).
D [] Декларацией стрелка.
19. Какой минимальный фактор мощности для «Мажорного» калибра в Открытом Классе?
- A [] 170
B [] 180
C [] 175
D [] 160
20. Какой минимальный фактор мощности для «Минорного» калибра в Стандартном Классе?
- A [] 130
B [] 125
C [] 135
D [] 100
21. Какой фактор мощности будет в Стандартном Классе при весе пули 200 гран и скорости 860 футов в секунду?
- A [] Мажорный.
B [] Минорный.
22. Может ли 9 мм пуля обладать мажорным фактором мощности?
- A [] Да, но только в Открытом Классе или для Револьвера.
B [] Нет.
23. Может ли стрелок менять положение кобуры во время матча?
- A [] Да.
B [] Нет.

- C [] Да, если такое изменение указано в условиях брифинга или судьёй.
24. Стрелок производит неожиданный для себя выстрел, который не попадает в мишень, а входит в землю в безопасном направлении. Ваши действия?
- A [] никаких действий предпринимать нет необходимости.
B [] зависит от того, куда улетела пуля.
C [] дисквалифицирую спортсмена.
D [] сделаю предупреждение.
25. Может ли судья объявить боеприпасы небезопасными?
- A [] Да.
B [] Нет.
26. Какой минимально разрешенный калибр пули в соревнованиях по практической стрельбе?
- A [] .38 Special
B [] .32 ACP
C [] 9x19/9мм (354)
D [] .357 Магнум
E [] 12
F [] Не регламентировано.
27. Может ли в брифинге к упражнению быть указано количество патронов, которые необходимо зарядить в магазин?
- A [] Да, существуют упражнения с фиксированным количеством выстрелом.
B [] Нет.
28. Для чего разрешается использование второй руки, если упражнение по условиям брифинга предполагает использование только сильной руки?
- A [] Для извлечения пистолета из кобуры.
B [] Для поднятия пистолета со стола.
C [] Для устранения неисправности.
D [] Для поддержки локтя (для стабилизации).
29. Какое количество баллов назначается за пораженный зачетный поппер?
- A [] 5
B [] 5 или 10
C [] 10
D [] 20
30. Каким будет штраф в упражнении только для сильной руки (слабой руки) и стрелок дотронулся до оружия запрещенной рукой, но не произвел ни одного выстрела.
- A [] Процедурный штраф за каждый выстрел, произведенный после того, как стрелок коснулся оружия запрещенной рукой.
B [] Только один процедурный штраф.
C [] Процедурный штраф за каждый выстрел, произведенный с помощью запрещенной руки.
D [] Не налагается штраф.
31. Какой назначается штраф, если стрелок должен сделать четыре выстрела только сильной рукой, а он делает четыре выстрела двумя руками?
- A [] Получает один процедурный штраф.

- В [] Его попросят перестрелять упражнение.
- С [] Будет оштрафован только если способ подсчета баллов в упражнении – Комсток.
- Д [] Получит по одному процедурному штрафу за каждый сделанный выстрел.
32. Может ли стрелок быть дисквалифицирован за грубое неспортивное поведение?
- А [] Да.
- В [] Нет.
33. Могут ли стрелки женщины переставить петли для ремня на уровень бедер? (переместить ремень на уровень бёдер)
- А [] Женщины могут переместить ремень на более низкий уровень.
- В [] Женщины могут переместить ремень на более низкий уровень только в Открытом Классе.
34. Каким должно быть минимальное расстояние между стрелками на одной линии огня?
- А [] 2 метра.
- В [] 3 метра.
- С [] 1.5 метра.
- Д [] 1 метр.
35. Патроны стрелка не показали мажорного фактора при тестировании на хронографе. Будут ли пересчитаны очки стрелка по минорному фактору?
- А [] Да, если был достигнут минимальный уровень минорного фактора.
- В [] Нет, стрелку не зачтутся баллы в матче.
- С [] Да.
36. Могут ли на одном соревновании использоваться штрафные мишени разного цвета?
- А [] Могут.
- В [] Не могут.
37. При стрельбе по металлическим мишеням, каким будет минимально допустимое расстояние?
- А [] 5 метров
- В [] 7 метров
- С [] 10 метров
- Д [] 40 метров
- С [] 50 метров
38. Спортсмену разрешается снять свой пояс с пистолетом и подсумками с боеприпасами в зоне безопасности.
- А [] Верно
- В [] Не верно
39. Несет ли стрелок ответственность за ведение записей своих очков?
- А [] Да.
- В [] Нет.
40. Во время движения палец должен находиться вне предохранительной скобы спускового крючка.
- А [] Верно.

В [] Не верно.

41. Обязательное перезаряжание может быть потребовано при выполнении стандартных скоростных упражнений, дуэльной стрельбе или на соревновании в классе Модифицированный пистолет.

А [] Верно.

В [] Не верно – Практическая стрельба – это вольный стиль.

42. Картонные мишени, обрезанные или частично покрашенные непрозрачной краской, должны быть сделаны с перемещенной границей незачетной зоны по всей ширине отрезанной зоны.

А [] Да.

В [] Нет

43. Исчезающие мишени должны оставлять видимой хотя бы часть зоны "А" после окончания движения.

А [] Верно.

В [] Не верно.

44. Во время соревнования главный судья замечает, что мишень на упражнении сместилась в отличное от первоначального положения (не так как в начале соревнования). Что он должен сделать?

А [] Назначить перестрел всем участникам соревнования.

В [] Назначить перестрел только тем, кто стрелял упражнения с измененным положением мишени.

С [] Не назначать перестрел, если изменение расположения мишени несущественно.

Д [] Разрешить оставшимся спортсменам выполнить уже изменённое упражнение.

45. Стрелок выходит на рубеж для выполнения упражнения, имея более одной единицы оружия. Что вы должны предпринять?

А [] Дисквалифицировать стрелка.

В [] Не допускать к выполнению упражнения стрелка и указать ему оставить одну единицу оружия в зоне безопасности.

С [] Ничего не делать. Допускается выполнение упражнения с двумя единицами оружия если одна из них не заряжена.

46. Спортсмен начал выполнение упражнения, но не смог произвести ни одного выстрела из-за поломки оружия. Каковы ваши действия?

А [] Остановить спортсмена и назначить ему перестрел.

В [] Провести подсчет очков включая все штрафы за не обстрелянные мишени и допущенные промахи.

С [] Дисквалифицировать спортсмена.

Д [] Назначить ноль за упражнение.

47. Стрелок заявлен в Классическом классе с калибром оружия 9 мм. Он производит 12 выстрелов до смены магазина. Что вы должны предпринять?

А [] Перевести его в Серийный класс.

В [] Перевести его в Открытый класс.

С [] Ничего не предпринимать.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин						
1.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,60	10,60	8,80	10,50
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10,00	12,10	-	12,00
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,10	9,00	7,90	8,90
1.7	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
1.8	Поднимание туловища из положения двумя ногами	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее			
			15			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/мужчины	Девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,50	10,10
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31,00	11,00
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,60	8,70
1.7.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			210,00	170,00
1.8.	Поднимание туловища из положения двумя ногами	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16

1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряд – «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лента для заклейки мишеней	штук	360
2.	Компьютер с программным обеспечением для подсчета результатов	штук	1
3.	Мишень Металлическая тарелка	штук	10
4.	Мишень мини-попер	штук	10
5.	Мишень попер	штук	10
6.	Мобильный пулеприемник	штук	4
7.	Ножовка, молоток, плоскогубцы.	комплект	1
8.	Рейка для штрафных линий, 1м.	штук	6
9.	Скрепка	штук	500
10.	Степлер	штук	2
11.	Стойка в сборе под картонную мишень	штук	10
12.	Таймер	штук	3
13.	Установка для качающейся мишени	штук	2
14.	Установка для прыгающей мишени	штук	2
15.	Шуруповерт	штук	1
16.	Шуруп	штук	500
17.	Щит	штук	5
18.	Щит с портами	штук	5
19.	Наглядные пособия	комплект	1
20.	Секционный шкаф для хранения оборудования	штук	1
21.	Мини мишени (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	200
22.	Подставки под мишени (Телескопическая стойка)	штук	6

23.	Мишень под телескопическую стойку «Металлическая тарелка»-диаметр 10 см	штук	6
24.	Мишень «Финишный Поппер» сдвоенный	штук	1
25.	Микки Гонг	комплект	3
26.	Пневматический пистолет калибром 6 мм	штук	5
27.	Очки стрелковые защитные	штук	15
28.	Стрелковое снаряжение комплект	штук	15
29.	Шарики 0,25 (4500) пластиковые для пневматического пистолета	упаковок	30
30.	Грингаз KPS 1000мл	штук	60
31.	Сигнальная лента в рулонах	штук	10
32.	Расходники (скобы, шурупы, цепи, пиломатериалы)	штук	500
33.	Сетка строительная стеклотканевая для обтяжки декораций (зеленая) в рулонах	штук	3
34.	Шкафчики / сейф для тренажерного зала	штук	12/1
35.	Наглядные пособия для тренажерного зала	Комплект	1
36.	Беговая дорожка	штук	1
37.	Баланс борд	штук	2
38.	Координационная дорожка	штук	2
39.	Мячи теннисные	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	2	2
2.	Брюки стрелковые	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Ветровка	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	3	2
5.	Футболка поло	штук	на обучающегося	-	-	2	2
6.	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2

Перечень информационного обеспечения

1. Правила вида спорта «практическая стрельба» [Текст] (утв. приказом Минспорта России от 08.08.2019 N 624) (ред. от 12.02.2021).
2. Крючин, В.А. «Практическая стрельба» [Текст]/ В.А. Крючин – Челябинск: ООО «Издательство Василия Курбацких», 2006. – 265 с.
3. Бочавер, К.А. «Психологическая подготовка спортсмена в практической стрельбе» [Текст]/ К.А. Бочавер, М.В. Шварц. – Москва: «Памятники исторической мысли», 2018. – 87 с.
4. Кондрух, А.И. «Введение в теорию и методику практической стрельбы» [Текст]/ А.И. Кондрух. – Москва: «Физическая культура», 2014. – 110 с.
5. Федорин, В.Н. «Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена» [Текст]/ В.Н. Федорин. - Москва: КГАФК, 1995. – 130 с.
6. Федорин, В.Н. «Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки» [Текст]/ В.Н. Федорин. - Москва: КГАФК, 1996. – 80 с.
7. Пахомов, Д.П. Средства спортивной тренировки в практической стрельбе [Электронный ресурс]/ режим доступа: <http://www.practical-shooting.ru/sport/library/sredstva-sportivnoi-trenirovki-v-prakticeskoi-strelbe>
8. Романов, Е.И. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе [Электронный ресурс]/ Е.И. Романов, Р.И. Носатый, Д.А. Морозова. Интернет-журнал «Мир науки». – 2018 №6, режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/89PDMN618.pdf>
9. Пахомов, Д.П. Методика тренировки [Электронный ресурс]/ режим доступа: <http://www.practical-shooting.ru/arts/library/>.
10. Афиногенов, Тимофей Петрович. Подготовка спортсменов в практической стрельбе из пистолета с использованием тренажерного исследовательского стенда: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Афиногенов Тимофей Петрович; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. - Хабаровск, 2012. - 139 с.
11. Кондрух, А.И. Введение в теорию и методику практической стрельбы [Текст]: монография/ А.И. Кондрух. – Москва: Физическая культура, 2014. – 110 с.
12. Кондрух, А.И. Базовый курс по практической стрельбе из пистолета [Текст]/ А. И. Кондрух – Москва: Спорт – 2015. – 88с.
13. Константинов, В. Н. Средства и методы тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе практической стрельбы / В. Н. Константинов - Текст: электронный // Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 2(18). – С. 739-742.
14. Романов, Е.И. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе [Текст]/ Е.И. Романов, Р.И. Носатый, Д.А. Морозова. – Москва: Мир науки, – 2018. – с. 59.