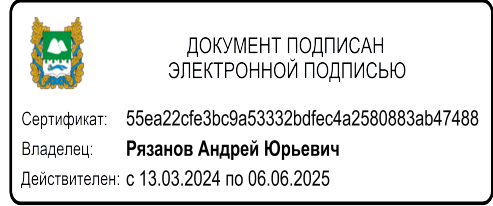


Принята  
На заседании педагогического совета  
Протокол от 25.09.2024 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУДО «СШОР №1»



Приказ ГБУДО «СШОР №1»  
от 25.09.2024 г. № 166

Управление по физической культуре и спорту Курганской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»  
(ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)**

Возраст зачисления: 14 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработана: Инструктором-методистом ГБУДО «СШОР № 1» Алексеевым Эдуардом Владимировичем

Курган, 2024 год

**Оглавление**

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
III. Система контроля	20
IV. Рабочая программа по виду спорта стендовая стрельба	22
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	28
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
VII. Перечень информационного оборудования	32

## I. Общие положения

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «стендовая стрельба» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 349 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», зарегистрированного в Минюсте России от 07.05.2018 № 51005 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта стендовая стрельба, приложение № 32 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);
- Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «стендовая стрельба». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по стендовой стрельбе. Вид спорта «стендовая стрельба» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером – кодом -046 000 1 6 1 1 Я.

Дисциплины вида спорта «стендовая стрельба» (номер – код - 0070001611Я)

Дисциплины	Номер-код
T-25, трап 25 мишеней	046 001 1 8 1 1 Я
T-50, трап 50 мишеней	046 002 1 8 1 1 Я
T-100, трап 100 мишеней	046 003 1 8 1 1 Я
T-125, трап 125 мишеней	046 004 1 8 1 1 Я

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

**1. 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.

Результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на многолетний период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и стендовой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-стендовиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранной дисциплине, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой стендовой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы *комплексности, преемственности и вариативности*.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи, тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных занятий.

## **2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

*Таблица 2*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в	Наполняемость
-----------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	---------------

		группы (лет)	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2*

\* срок реализации программы и возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Курганской области по виду спорта «стендовая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стендовая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

\* максимальное количество обучающихся в группах на этапе высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета спортивной школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Возможен досрочный перевод обучающегося на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки, в связи с показанными высокими результатами (местом в соревнованиях, выполнение разрядов или званий), по ходатайству тренеров-преподавателей.

### 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по стендовой стрельбе

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	22
Общее количество часов в год	1144

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

#### 4.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса.

*Виды учебно-тренировочных занятий:*

1. *Учебная тренировка* — это процесс, во время которого обучающиеся получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.

2. *Тренировка, по направленному развитию физических качеств*, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.

3. *Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма* (аэробный, смешанный, гликолитический, алактатный, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.

4. *Тренировка по совершенствованию техники*, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. *Контрольная тренировка*, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

6. *Тренировка соревновательного плана*, на которой проводятся соревновательные поединки с судейством и без него.

Учебно-тренировочные занятия по совершенствованию техники могут проходить в виде тренировочных схваток.

#### **Организационные формы проведения занятий:**

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- Индивидуальная - обучающихся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- Самостоятельная - обучающихся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

#### **4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2	Восстановительные мероприятия	До 14 дней
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год

#### **4.3. Спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в стендовой стрельбе сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты Мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

1. Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «стендовая стрельба»;
2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных



мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

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.

Таблица 5

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	4
Отборочные	4
Основные	4

**5. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "стендовая стрельба"

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	
		Наполняемость групп (человек)	
		2*	
1	Общая физическая подготовка	240	21%
2	Специальная физическая подготовка	469	41%
3	Участие в спортивных соревнованиях	159	14%
4	Техническая подготовка	93	8%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	80	7%

6	Инструкторская и судейская практика	57	5%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	46	4%
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>1144</b>	

\* - максимальное количество обучающихся в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школы, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## 6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта стендовая стрельба и терминалогии, принятой в виде спорта стендовая стрельба; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве	В течении года

		<p>помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организаций и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течении года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-</li> </ul>	В течении года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	

	способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	
--	---	--	--

## **7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со

стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

*Таблица 8*

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	1-2 раза в год	

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять

антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **8. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся принимают участие в судействе в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

### **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

*Таблица 9*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	



	средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

*Ежегодное углубленное медицинское обследование* проводится два раза в год для групп высшего спортивного мастерства. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К

средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле:

спортивный результат = тренировка + режим

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные

зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);

-специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.).

-реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Стрелок обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов среды;

- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;

- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);

- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белкововитаминно-минерального комплекса;

- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов, и поливитаминных комплексов;

- при применении стратегических анаболизирующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белковопептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, корректирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

На выбор конкретных средств и методов психологического восстановления существенное влияние оказывают индивидуальные особенности спортсмена, факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде. Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

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

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.30	12.00

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+14
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной				
2.1.	Вскидка ружья без перерыва	количество раз	не менее	
			35	
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 12. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта стендовая стрельба

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

Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

##### Технико-тактическая подготовка

###### **Техника**

Совершенствование техники выполнения стрельбы ранее освоенных действий в различных условиях (с выполнением различных тренировочных заданий).

###### **Тактика**

Выбор тактических действий. Овладение приемами быстрого воспитания и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями.

##### Физическая подготовка

###### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с оружием.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных действий, точности, вариативности техники стрельбы.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### ***Общая физическая подготовка***

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих стрелку проявлять выносливость, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

### **Психологическая подготовка**

#### ***Волевая подготовка***

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

#### ***Нравственная подготовка***

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызение совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

### **Теоретическая подготовка**

Теория и методика освоения стрельбы.

*Возрастные периоды подготовки стрелков.*

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации стрелка.

*Динамика формирования спортивного мастерства*

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства стрелка.

*Планирование спортивной подготовки*

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект.

Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

*Анализ спортивной подготовленности самбиста*

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности самбистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

*Моделирование соревновательной деятельности*

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

*Методика обучения*

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

**Программный материал для практических занятий  
по каждому этапу подготовки**

Этап совершенствования спортивного мастерства Теоретические занятия	
1	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта, соревнования, проводимые среди молодежи. Подготовка резерва для сборных команд разного уровня
2	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы
3	Общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона (проверка и закрепление знаний)
4	Движение дроби в канале ствола и ее вылет, отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5	Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39 (повторение)
6	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений)
	Проверка знаний и уточнение понимания терминов: - выполнение выстрела в «зоне поражения» - «дергание» и «поддавливание»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время и после выстрела; - координирование удержания позы-подготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»)
7	Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение)
8	Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение
9	Важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства (повторение)
10	Волевые качества человека, условия их воспитания
11	Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
12	Утомление и восстановительные мероприятия
13	Самоконтроль, его цель, необходимость
14	Центральная нервная система, её ведущая роль в жизнедеятельности организма
15	Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
16	Правила соревнований: - условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5; С-2 и С-4 и С-5; ДТ-1 и ДТ-3 и ДТ-4;

	СП-2 (100), СПК-1 (75), СПД-2 (100); - обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований
17	Правила финальных соревнований (общие положения)
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в течение тренировочного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3	<p>Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- однообразие изготовления (в избранном упражнении);</li> <li>- вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада, нажим на спусковой крючок в движении при затаивании дыхания);</li> <li>- поводка при выполнении выстрелов по мишеням:</li> <li>- прямым, левым, правым с разными углами возвышения;</li> <li>- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами (таблицами) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;</li> <li>- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), необходимо уделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины тренировочного года выполнять тренировочные упражнения: Т-3, С-3, ТТ-1 и ДТ-2, СП-2 (100), а во второй половине – упражнений: Т-4, С-4, ДТ-3 и ДТ-4, а во второй половине – упражнения Т-5, С-5, ДТ-3, ДТ-4 по условиям соревнований;</li> <li>- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);</li> <li>- дыхание;</li> </ul> <p><i>Примечание.</i> При дальнейшем освоении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать укороченную дальность заброса мишени, особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи</p>
4	Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок – оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
6	Совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном)
7	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц
8	Совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»)



9	Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умение «слушать себя»): - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела; - за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
10	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела)
11	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
12	Практические стрельбы: - выполнение выстрелов без патрона и с патроном; - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях; - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически), и определяемой правилами соревнований; - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными; - работа над индивидуальными ошибками
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельба по заданию, прикидки и другие формы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - товарищеские встречи; - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности);
14	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
15	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения выстрелов в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о правилах поведения на стендах и стрелковых площадках, мерах безопасности при обращении с оружием и патронами
17	Судейская практика: выполнение обязанностей судьи-информатора, судьи-стажера в секретариате соревнований

### **Инструкторская и судейская практика**

#### **План инструкторской и судейской практики для групп на этапе высшего спортивного мастерства (ССМ) по стендовой стрельбе**

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.	25
Судейская	Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.	

#### **14. Учебно-тематический план**

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные	в	Педагогические средства

	средства и мероприятия	переходный период спортивной подготовки	восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	------------------------	---	---

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**11. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стендовая стрельба», а также по спортивным дисциплинам, и спортивной дисциплине «командные соревнования» , основаны на особенностях реализации вида спорта «стендовая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стендовая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стендовая стрельба» учитываются спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

##### **12. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие стрелкового стенда
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического контроля.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Спортивная экипировка лиц, проходящим спортивную подготовку по стендовой стрельбе должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 14.

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

*Таблица 14*

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Запасные части для ударно-спускового механизма ружья	комплект	10

<b>Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование</b>			
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки
			Этап совершенствования спортивного мастерства

			количество	ресурс эксплуатации
Мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на занимающегося	21000	-
Набор для чистки оружия	комплект	на занимающегося	1	1
Патроны к гладкоствольному ружью (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	16000	-
Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	1,5	100 000 выстрелов
Приклад для оружия	штук	на обучающегося	1	1
Флэш-мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на обучающегося	5000	-

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>					
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	1
2.	Куртка стрелковая зимняя	штук	на занимающегося	1	2

3.	Куртка стрелковая летняя	штук	на занимающ егося	1	1
4.	Наушники-антифоны	штук	на занимающ егося	1	2
5.	Очки-светофильтры	штук	на занимающ егося	1	1
6.	Перчатки стрелковые	пар	на занимающ егося	1	1
7.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающ егося	1	4
8.	Стрелковый жилет	штук	на обучающе гося	1	1
9.	Спортивный костюм парадный	штук	на обучающе гося	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	1	1
11.	Кофта спортивная с длинным рукавом	штук	на обучающе гося	1	1
12.	Термобелье	компл ект	на обучающе гося	1	1
13.	Шорты	штук	на обучающе гося	1	1

### 13.Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу спортивной школы, реализующей дополнительные образовательные программы:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденных приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются спортивной школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

##### Используемая литература

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003.
2. *Артамонов М.* Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. *Бурденко А.А.* Стрельба на круглом стенде. – М.: ФиС, 1956.
5. *Бурденко А.А.* Спортивная стрельба влет. – М.: ФиС, 1956.
6. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
7. *Вайнштейн Л.М.*, Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
8. *Володина И. С.*, Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
9. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
11. *Крейцер Б.А.* Стрельба на траншейном стенде. – М.: ФиС, 1976.
12. *Поляков М.И.* Стрельба влет. – М.: Воениздат, 1973.
13. *Поляков М.И.* Стрельба по летящим мишеням. – М.: ФиС, 1984.
14. *Пономарев П.Д.* Прикладная баллистика для стрелка. – М.: Воениздат, 1939
15. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Изд. Советский спорт, 2007.
16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
17. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
18. *Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

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

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история стендовой стрельбы.

#### Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) – Олимпийский комитет

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

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

Всероссийские официальные организации:

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

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

Международные официальные стрелковые организации:

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

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

Сайты национальных федераций:

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

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

<http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины

Региональные официальные организации:

<http://www.kubansport.ru> – Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Другие спортивные сайты

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

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

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



