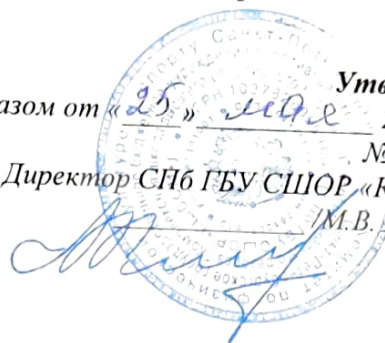


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва  
«Комплексная школа высшего спортивного мастерства»**

*Рассмотрена и согласована  
на заседании  
тренерского совета  
«25» мая 2023 года*

*Утверждено  
Приказом от «25» мая 2023 года*

*№: 48  
Директор СПб ГБУ СШОР «КШВСМ»  
/М.В. Кокорин/*



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»  
по этапам спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки;  
учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);  
этап совершенствования спортивного мастерства;  
этап высшего спортивного мастерства**

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 02.11. 2022 г. № 908 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 г. №1161.

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1-5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Шапран М.С. инструктор-методист  
Вишнякова Ю.Ю., к.пед.н., доцент, инструктор-методист  
Иванов С.А. старший тренер отделения вида спорта «стендовая стрельба»  
Смирнов И.Б., к.пед.н., заместитель директора по спортивной работе

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»

### I. Общие положения

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «стендовая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных *федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г № 908*<sup>1</sup> (далее – ФССП).

**1.2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»; совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»

**2.1.** Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

**Таблица 1**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	13	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71365).

Определяет **максимальную наполняемость** учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (*Приказ Минспорта России «О особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки № 634 от 03.08.2022г»*).

В **приложении 1** представлены сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах в соответствии с *Приказом Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»*.

**2.2. Объем Программы** представлен в таблице 2, в соответствии с Приложение 2 ФССП.

**Таблица 2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	12-14	14-18	22-26	28-32
Общее количество часов в год	234-312	416-520	624-728	728-936	1144-1352	1456-1664

Программа рассчитана на 52 недели в году.

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе **начальной подготовки** – **двух часов**;
- на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) – **трех часов**;
- на этапе **совершенствования спортивного мастерства** – **четырёх часов**;
- на этапе **высшего спортивного мастерства** – **четырёх часов**.

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная

нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (п. 46 Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679).

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.**

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:**

- групповое занятие;
- занятия по индивидуальным планам;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

*Групповое занятие* занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

*Индивидуальный урок* в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств выполнения специальных упражнений и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат, зрительный анализатор и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

*Занятия по физической подготовке* - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

*Контрольные и официальные соревнования* являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.



2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 3 в соответствии с Приложением 3 к ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

### 2.3.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*) и правилам вида спорта «стендовая стрельба»;

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

- наличие страховки от несчастных случаев (спортивная страховка с учетом специфики вида спорта (спортивной дисциплины));

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ» (далее – КШВСМ), реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446»*).

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

**Таблица 4**

#### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	4	5	4	5
Отборочные	-	-	2	3	4	5
Основные	1	1	2	2	4	6

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом КШВСМ, реализующей Программу.

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

**В Приложении 2** к Программе представлен *годовой учебно-тренировочный план* спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» в КШВСМ.

**В Приложении 3** к Программе представлен *Календарный план воспитательной работы* по виду спорта «стендовая стрельба» в КШВСМ.

**Главной целью воспитательной работы** является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием стендовая стрельба, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

**В качестве основных задач** и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших



задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (стендовая стрельба), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:*

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

**Методы воспитания** спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).



Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в виде спорта, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом, важным является согласованность тренера-преподавателя и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель

становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям стендовая стрельба. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической

тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

#### **Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:**

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

#### **Для оценки используются общепринятые методы:**

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.



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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в учебно-тренировочных (спортивной специализации) группах, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**, составляется КШВСМ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*приложение № 4 к Программе*).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления 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 употребления 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.

Допинг (англ. doping, от англ. dore — применять наркотики) в спорте - это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Ежегодно ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма



Сегодня принято считать, что допинг - сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с допингом ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В статьях Всемирного антидопингового кодекса (версия 4.0) выделяются следующие нарушения правил ВАДА:

- наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или другого лица;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсмену или иному лицу;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Основные запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Основные запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или пожизненно.

Ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с содержанием Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках. Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером-преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах КШВСМ. Медицинская служба КШВСМ при планировании закупок фармакологических препаратов должна строго придерживаться актуальных требований всемирного антидопингового агентства и ее российского представительства.

## 2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству муниципальных соревнований.

Что касается *судейской практики*, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве КШВСМ в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме – в **таблице 5**.

**Таблица 5**

**Общий план инструкторской и судейской практики**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований городского и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель
5.	Делегирование спортсменов КШВСМ для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация КШВСМ, тренер-преподаватель, спортсмены

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

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме представлен в **таблице 6**.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

**Таблица 6**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинский отдел
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Медицинский отдел
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинский отдел, тренер-преподаватель

<b>№ n/n</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинский отдел
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
<b>Восстановительные мероприятия</b>			
7	Применение поливитаминовых комплексов	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По графику в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
		По назначению (травмы, реабилитация)	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен
		По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель
		По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
<b>Психологическая подготовка</b>			
12	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	тренер-преподаватель, спортсмен
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен

**В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:**

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;



- **дополнительные** медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- **врачебно-педагогические** наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- **санитарно-гигиенический контроль** режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- **медико-фармакологическое сопровождение** в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- **контроль за питанием** спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками КШВСМ в соответствии с медицинскими требованиями 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)*; а также в соответствии с *приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795)*.

#### **Восстановительные мероприятия обучающихся:**

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов.

Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

**Медико-биологическая система восстановления** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

**На этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

**На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

**Содержание психологической подготовки** спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами прохождения стрелковых серий, повышения уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых качеств их личности, создание уверенности в собственных силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки являются воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладание, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного содействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в стрелковых раундах достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений стрелкового раунда. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

*Психолого-педагогическими методами* словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

*Средства и методы психологического воздействия:*

**На этапе начальной подготовки** используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части каждой тренировки совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. На занятиях с юными спортсменами сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Далее занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные спортсмены еще трудно концентрируют внимание на объекте. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в

упражнениях с тренером-преподавателем или партнером. Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером-преподавателем волевые проявления спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.



**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



## III. Система контроля

### 3.1. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

1. *Этапный контроль.*
2. *Текущий контроль.*
3. *Оперативный контроль.*

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно-переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями КШВСМ в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

#### **Контроль общей физической и специальной физической подготовленности**

В процессе учебно-тренировочных занятий используется *этапный педагогический контроль* общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(зарегистрирован 03.03.2023г. , регистрационный № 72523).

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.**

#### **Контроль технико-тактической подготовленности**

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными стрелковыми раундами. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в КШВСМ введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

#### **Контроль теоретической подготовленности**

*Теоретическая подготовленность* спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

**Врачебно-педагогический контроль** осуществляется специалистами медицинской службы КШВСМ, непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и методические указания по

проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

**Биохимический контроль** предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:



- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в КШВСМ, переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

**3.2. По итогам освоения Программы** лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

**3.2.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «стендовая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

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

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

**3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стендовая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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



- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стендовая стрельба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

### **3.3. Оценка результатов освоения Программы**

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой КШВСМ на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.3.4 Программы).

Оценочный материал представлен *контрольными и контрольно-переводными нормативами* (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

#### **Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «стендовая стрельба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «стендовая стрельба»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

***на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «стендовая стрельба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стендовая стрельба»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

***на этапе совершенствования спортивного мастерства***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

***на этапе высшего спортивного мастерства на:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стендовая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается ***выполнением*** каждым спортсменом ***сводных критериев*** для каждого этапа, включающих:

- ***возраст спортсмена;***
- ***количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;***
- ***ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;***
- ***результаты врачебно-педагогического контроля.***

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах КШВСМ и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета КШВСМ по виду спорта «стендовая стрельба».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте КШВСМ, методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

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

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» представлены в таблице 7.

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «стендовая стрельба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			9,10	8,29	9,00	9,50
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		25	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		10,0	



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «стендовая стрельба» представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**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 «стендовая стрельба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,50	12,40
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3 Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «стендовая стрельба» представлены в таблице 9.

**Таблица 9**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
по виду спорта «стендовая стрельба».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,30	12,00
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+14
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.3	Вскидка ружья без перерыва	количество раз	не менее	
			35	
3 Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «стендовая стрельба» представлены в таблице 10.

**Таблица 10**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «стендовая стрельба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры / мужчины	Юниорки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,00	11,30
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+14
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.3	Вскидка ружья без перерыва	количество раз	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание – «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться *дополнительные упражнения технической программы* для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблицы 11, 12, 13).

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА для этапов спортивной подготовки**

**Таблица 11**

**Нормативы обязательной технической программы для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1	Контрольная серия 25	количество раз	не менее	
			15/25	12/25
1.2	Стрельба до промаха	количество раз	не менее	
			10	7
1.3	Стрельба 10 простых (на выбор) мишеней подряд	количество раз	не менее	
			7/10	6/10

**Таблица 12**

**Нормативы обязательной технической программы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1	Упражнение СКИТ / упражнение ТРАП	количество раз	не менее	
			109 /108	103 / 102
1.2	Стрельба до промаха	количество раз	не менее	
			15	12
1.3	Стрельба 10 простых (на выбор) мишеней подряд	количество раз	не менее	
			10/10	9/10

**Таблица 13**

**Нормативы обязательной технической программы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1	Упражнение СКИТ / Упражнение ТРАП	количество раз	не менее	
			116/125	113/125
			115/125	112/125
1.2	Стрельба до промаха	количество раз	не менее	
			19	17
1.3	Стрельба 15 простых (на выбор) мишеней подряд	количество раз	не менее	
			15/15	12/15

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.



### 3.5 Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП. Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» и представлен в таблице 14.

Таблица 14

#### Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	2-3	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»
4	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «мастера спорта России»

**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «стендовая стрельба»**

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

#### **Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки**

##### ***Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий***

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «стендовая стрельба», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия 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, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).*

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. Большинство физических упражнений легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

##### ***Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса***

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида стендовая стрельба. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в стендовой стрельбе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

*Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса*

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

*Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности*

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

*Создание резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла*

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками,

несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

#### *Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях*

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

#### *Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности*

Следует подбирать упражнения с учетом эффектов воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние (повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки требуют восстановления, на которое уходит время, в связи с чем снижается точность выполнения уже освоенных технических действий).

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

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

С учетом специфики вида спорта стендовая стрельба определяет следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса спортивной подготовки, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка со стрелками высокой квалификации.

#### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

При проведении занятий по стендовой стрельбе спортсмены обязаны знать и соблюдать технику безопасности при обращении с оружием и нахождении на территории стрелкового комплекса.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований является первостепенной задачей тренерского состава и сотрудников стрельбища. Руководство стрелковых стендов обязано обеспечить порядок нахождения на стрельбище занимающихся и зрителей, исключающий возможность несчастного случая.

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;

- формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;



- воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;

- контроль со стороны тренеров за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;

- высокие требования к дисциплине занимающихся непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения;

- предупреждение возможности хищения оружия;

- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;

- оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

- соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а также на стрелковых и спортивных площадках;

- контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям и дресс-коду, утвержденному официальными правилами проведения соревнований по стендовой стрельбе при проведении занятий на открытых площадках;

- использование при стрельбе наушников-антифонов, либо – затычек различных типов: «беруши» и другие средства.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами возлагаются на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:

- появляться в зоне огня;

- выходить на стрелковую площадку без тренера;

- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;

- пользоваться случайно найденными патронами;

- трогать чужие оружие и патроны;

- заходить в траншеи, будки, помещение оператора;

- заглядывать в окно вылета мишени;

- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;

- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;

- стрелять по птицам, животным, появившимся в зоне огня;

- пользоваться неисправным оружием;

- оставлять оружие без присмотра;

- направлять оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядке, осечке, а также при задержке подачи мишени;

- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;

- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;

- находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;

- оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;

- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;

- перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.

При звуках предупреждающего сигнала из будок стрелков обязан сразу же открыть ружье.

### ***Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения***

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в группах совершенствования спортивного мастерства – за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

На всех этапах многолетней подготовки занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.
- укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств спортсменов в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.
- Освоение основных элементов техники и тактики стрельбы для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов.
- Развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно-координационных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики стендовой стрельбы в соревновательных условиях.
- Формирование личностных качеств, необходимых стрелку и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.
- Повышение уровня знаний в области материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, правил поведения в местах проведения стрельб и доведение их выполнения до автоматизма.
- Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям стендовой стрельбой, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении.

Для обеспечения этапов подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта стендовая стрельба;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на соревнованиях.

Порядок формирования групп по виду спорта стендовая стрельба определяется Учреждением самостоятельно.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки.

С учетом специфики вида спорта стендовая стрельба определяются следующие особенности тренировочного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта стендовая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Для успешного осуществления многолетней подготовки стрелков на каждом этапе, учитываются следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки;
- комплексы средств, методов, организационных форм подготовки по видам и дисциплинам стендовой стрельбы на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки) на этапах многолетней подготовки;
- результаты участия в соревнованиях.

Переход стрелка от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).

#### ***Соблюдение техники безопасности***

Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся.

Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений.

Начинающие стрелки должны четко осознавать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей.

**Несоблюдение элементарных правил безопасности обращения с оружием рано или поздно приводит к произвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю.**

Тренер обязан дать информацию о поражающей способности различных номеров дроби, о зависимости убойной силы от диаметра дроби; детально объяснить, какие последствия имеет произвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела из стендового оружия.

К занятиям на стрельбище допускаются стрелки, твердо усвоившие и неукоснительно выполняющие правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в журнале о сдаче зачета. Необходимо периодически проверять знания правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением.

**Перечень правил и задач, обязательных для изучения и освоения:**

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;
- взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;
- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;
- правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;
- порядок выдачи стендовикам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования;
- недопустимо касаться или использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;
- нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;
- недопустимо наведение в сторону от заданного для тренировки направления;
- нельзя оставлять оружие без присмотра;
- категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- при возникновении у стрелка вопроса к тренеру необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом;
- стрельба начинается только по команде тренера, а на соревнованиях – по команде судьи;
- спортсмены должны находиться сзади тренера и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях – по вызову судьи;
- стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки);
- очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дуплетных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место (на начальном этапе спортивной подготовки), далее получают количество патронов на серию выстрелов (в соответствии с заданием) и помещают патроны в карман стрелкового жилета;
- спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером стрелковых номерах и находятся до получения команды на перемещение;
- при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия изготовления и заряжания ружья;
- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;
- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряженным ружьем в сторону от направления стрельбы;
- зарядание ружья производится только в направлении стрельбы (вылета мишени);



- закрывание ружья должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки; резкое закрывание ружья при зарядке приводит к случайным выстрелам;
- нельзя оставлять предохранитель в запорном положении;
- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;
- меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых);
- во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; внимание тренера сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» представлены в таблице 13 соответственно.**



**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Таблица 13.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»**

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
1	Этап начальной подготовки	до года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах отдыха и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).</li> <li>• Выполнение упражнений специальной физической направленности</li> <li>• Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП), вскидка (СКИТ, СПОРТИНГ), прицеливание, поводка, нажимна спусковой крючок, затаивание дыхания при выполнении «выстрелов» по мишеням:                 <ul style="list-style-type: none"> <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 разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным;</li> <li>- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);</li> <li>- дыхание</li> </ul> </li> <li>• Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразная фиксация щеки на гребне приклада), поводка, нажим на спусковой крючок, затаивание дыхания в момент ожидания вылета мишени (скит):                 <ul style="list-style-type: none"> <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 разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным;</li> <li>- управление спуском в движении (нажим мощный, быстрый, без рывка, дыхание).</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
2		свыше года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)</li> <li>• Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития</li> <li>• Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): <ul style="list-style-type: none"> <li>• - однообразии изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - прямым, левым, правым с разными углами возвышения;</li> <li>• - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами со схемами (таблицами) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;</li> </ul> </li> <li>• - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным;</li> <li>• - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка)</li> </ul> </li> <li>• Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» (без патрона («холостые») и с патроном).</li> <li>• Овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок – оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дальнейшая выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (работа без пульки и патрона, с пулкой и с патроном).</li> <li>• Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц.</li> <li>• Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»).</li> <li>• Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»): <ul style="list-style-type: none"> <li>• - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;</li> <li>• - за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Практические стрельбы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;</li> <li>• - выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);</li> <li>• - выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях;</li> <li>• - выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени;</li> <li>• - выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби, и стандартными;</li> <li>• - работа над индивидуальными ошибками</li> </ul> </li> </ul>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
3	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)</li> <li>• Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранение недостатков физического развития – тренировка строго определенных групп мышц.</li> <li>• Совершенствование техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): <ul style="list-style-type: none"> <li>- однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада), 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), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины тренировочного года выполнение тренировочных упражнений: Т-3, С-3, ТТ-1 и ДТ-2, СП-2 (100), а во второй половине – упражнений: Т-4, С-4, ДТ-1 и ДТ-2, СП-2 (100), СПК-1, СПД-1 по условиям соревнований;</li> <li>- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);</li> <li>- дыхание;</li> </ul> </li> <li>• Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок – оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.</li> <li>• Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).</li> <li>• Дальнейшее овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).</li> <li>• Совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц.</li> <li>• Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»).</li> <li>• Совершенствование внутреннего контроля (умение «слушать себя»): <ul style="list-style-type: none"> <li>- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;</li> <li>- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном.</li> </ul> </li> <li>• «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельных элементов техники выполнения выстрела).</li> <li>• Овладение двигательными представлениями (идеомоторика).</li> <li>• Практические стрельбы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение выстрелов без патрона и с патроном;</li> <li>- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;</li> <li>- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) мишени, и с общепринятой, определяемой правилами соревнований;</li> </ul> </li> <li>• - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически);</li> <li>• - работа над индивидуальными ошибками.</li> </ul>



№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
4	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	свыше трех лет	<p>• 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</p> <p>• Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений</p> <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 наложение 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>• Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координации 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).</li> <li>• Совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).</li> <li>• Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц.</li> <li>• Совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»).</li> <li>• Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умение «слушать себя»):</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;</li> <li>- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).</li> <li>• Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)</li> <li>• Практические стрельбы:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение выстрелов без патрона и с патроном;</li> <li>• - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;</li> <li>• - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически), и определяемой правилами соревнований;</li> <li>• - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными;</li> <li>• - работа над индивидуальными ошибками.</li> <li>• Контроль спортивной подготовленности:</li> <li>• - стрельба по заданию, прикидки и другие формы;</li> <li>• - выполнение упражнений по условиям соревнований;</li> <li>• - товарищеские встречи;</li> <li>• - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности);</li> <li>• Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).</li> <li>• Овладение навыками устранения неполадок в оружии.</li> </ul>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
5	Этап совершенствования спортивного мастерства		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).</li> <li>• Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.</li> <li>• Дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада): <ul style="list-style-type: none"> <li>- поводка при выполнении выстрелов по мишеням; - прямым, левым, правым с разными углами возвышения;</li> <li>- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;</li> <li>- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных местах (номерах), необходимо выделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины тренировочного года выполнять как тренировочные упражнения: Т-4, С-4, ДТ-4, а во второй половине – упражнения: Т-5, С-5, ДТ-5 по условиям соревнований;</li> <li>- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);</li> <li>- дыхание.</li> </ul> </li> <li>• Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.</li> <li>• Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).</li> <li>• Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).</li> <li>• Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.</li> <li>• Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).</li> <li>• Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела, за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).</li> <li>• «Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).</li> <li>• Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).</li> <li>• Практические стрельбы: - выполнение выстрелов без патрона и с патроном;</li> <li>- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;</li> <li>- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически) и определяемой правилами соревнований;</li> <li>- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными;</li> <li>- работа над индивидуальными ошибками.</li> <li>• Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы по заданию, прикидки и другие формы, - товарищеские встречи, - выполнение упражнений по условиям соревнований, - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).</li> <li>• Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).</li> <li>• Владение навыками устранения неполадок в оружии.</li> </ul>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
6	Этап высшего спортивного мастерства		<p>При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы. Содержание перспективного плана подготовки должно отражать следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;</li> <li>- структуру многолетнего цикла и сроки его макроциклов;</li> <li>- основную направленность тренировочного процесса по годам цикла;</li> <li>- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;</li> <li>- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;</li> <li>- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;</li> <li>- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;</li> <li>- систему и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;</li> <li>- график тренировочных сборов, мест занятий.</li> </ul> <p>Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без дальнейших ошибок. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» мышц, обеспечивающих координирование всех элементов техники выстрела и выполнение его в целом.</p> <p>Перечень знаний по психологии: - представления – их суть, виды, важнейшее из них для стрелка - мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;</li> <li>- чувства или эмоции – переживание человека отношения к тому, что он познает и де- лает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;</li> <li>- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия, разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; волевые качества, воспитание воли; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека;</li> <li>- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, законы распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;</li> <li>- навыки, их формирование, привычки;</li> <li>- различные типы нервной деятельности, темпераменты, положительные и отрицательные стороны каждого из типов темперамента;</li> <li>- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им;</li> </ul> <p>ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;</li> <li>- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.</li> </ul>

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «стендовая стрельба» представлен в *Приложении 6 Программы*.

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по стендовой стрельбе.
2. Зарождение и история развития вида спорта «стендовая стрельба».
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
8. Правила соревнований по виду спорта «стендовая стрельба». Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
9. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, иные судьи, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами вида спорта «стендовая стрельба». Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника
10. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.
11. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке.
12. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.
13. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Травматизм в спорте.
14. Сведения о строении и функциях организма человека.
15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки. Характеристика нагрузки в виде спорта «стендовая стрельба».
16. Нравственные и волевые качества спортсмена.
17. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок.
18. Факторы надёжности спортивной деятельности.
19. Физиологические основы спортивной тренировки.
20. Основы правильного питания спортсмена.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стендовая стрельба»**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают: - специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения); - неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения). К специальным физическим упражнениям относят: - подводящие упражнения; - имитационные упражнения. К неспецифическим физическим упражнениям относят: - общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения; - специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма; - вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам по развитию физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности СПУ под руководством тренера. Характер выполнения упражнений СПУ должен соответствовать специфике стендового спорта. В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача – подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, неспешно, в медленном темпе, с фиксацией позы – задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Спортсмен обязан научиться контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

Во второй части разминки стрелок выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее учебно-тренировочное занятие. Готовясь выполнять упражнения, предназначенные для стрельбы, мысленно, стрелок

должен занять свое место. Не беря в руки ружье, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определенной последовательности. Таких действий-выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности (СФН). Задача тренера – научить начинающего стрелка выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. Это непросто, но необходимо и полезно. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок обретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности.

В третьей, заключительной, части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв ружье, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель – подготовить все группы мышц, участвующие в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение нескольких элементов в единое движение, координирование целостного действия -выстрел, развитие силовой выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона, чтобы сосредоточить внимание на выполнении элементов и выстрела в целом. Если спортсмен четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с нагрузкой предстоящего учебно-тренировочного занятия.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой, и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной направленности (идеомоторика) и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков-стендовиков. Для освоения мыслительных упражнений требуются значительные усилия и время. К сожалению, методика освоения разработана еще недостаточно глубоко, учебной литературы по этому вопросу немного. В этом одна из причин недостаточного внимания к подведению спортсмена к готовности выполнять предстоящую работу.

Многие тренеры сознательно не начинают учебно-тренировочные занятия выполнением упражнений общефизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит спортсменов большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению. Стрелки-стендовики выполняют действия, в основе которых лежит динамика в сочетании со статикой. То, что является готовностью в других видах спорта, для стендовиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части тренировочного занятия. Состояние готовности стендовика иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику стендовой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными для подготовки организма спортсмена к выполнению стрелковых упражнений на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить непродолжительные паузы-отдых, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от работы с оружием.

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Спортсмены должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, специальную выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих – других, чередуя. Общий объем выполняемых во время учебно-тренировочного занятия физических упражнений невелик, по этому спортсмены должны включать

их в утреннюю зарядку и в самостоятельные тренировки по общефизической подготовке. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и равновесие. Обычно выполнение таких упражнений удастся не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. Повторяя упражнение несколько раз, ученики должны разучить его, а дома освоить – в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

#### ***Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности***

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффекты воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно зависит от последовательности упражнений, их объемов, интенсивности выполнения и может быть как положительным, так и отрицательным.

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность выполнения уже освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Непродолжительное по времени выполнение выстрелов по прямой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит спортсмена к совершенствованию более сложного действия – выстрелам по правой и левой мишеням. Эффект такого учебно-тренировочного занятия бывает более значительным.



**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает), 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 стрелковой площадки для стендовой стрельбы;
- 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 14 Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 15-17 Программы;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

#### Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Запасные части для ударно-спускового механизма ружья	комплект	10



Таблица № 15

## Спортивный инвентарь, передаваемый индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на обучающегося	5250	-	12600	-	21000	-	31500	-
2.	Набор для чистки оружия	комплект	на обучающегося	0,5	1	1	1	1	1	1	1
3.	Патроны к гладкоствольному ружью (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на обучающегося	5000	-	12000	-	16000	-	20000	-
4.	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на обучающегося	1	100000 выстрелов	1	100000 выстрелов	1,5	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов
5.	Приклад для оружия	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Флэш-мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	5000	-	7000	-

Таблица № 16

## Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Куртка стрелковая зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Куртка стрелковая летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
5.	Очки-светофильтры	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
8.	Стрелковый жилет	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Спортивный костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Кофта спортивная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность КШВСМ педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «стендовая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников КШВСМ, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «**Тренер**», утвержденным *приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203)*, профессиональным стандартом «**Тренер-преподаватель**», 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**», утвержденным *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», утвержденным *приказом Минздравоуразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)*.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, **планово-расчетных** показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы, методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей КШВСМ обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

2. Амбарцумов, Н.А. Психологические аспекты повышения результативности в стендовой стрельбе (с учетом визуализации) / Н.А. Амбарцумов, А.Н. Блеер, М.Г. Покотило // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2013. - № 3 (28). - С. 39 - 42.

3. Вагнер, П.П. Техническая подготовка стрелков-юниоров к финальной серии выстрелов на траншейном стенде: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Вагнер Павел Павлович. - М., 2012. - 24 с.

4. Володин, А.А. Технология воспитания координационных способностей у юных стрелков-винтовочников на этапе спортивной специализации (тренировочные группы 1-2 года

подготовки ДЮСШ) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Володин Александр Александрович. - Тула, 2015. - 23 с.

5. Гагечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка : учеб.-метод. пособие / Я.В. Гагечиладзе, В.А. Орлов.- М.: ДОСААФ, 1984. - 104 с.

6. Гачечилалзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка: учеб. пособие/ Я.В. Гачечилалзе, В.А. Орлов.-М.: ДОСААФ, 1984.- 125с.

7. Домрачева, Е.Ю. Психологические особенности выполнения прицельного выстрела по движущейся мишени / Е.Ю. Домрачева, О.Ю. Иляхина, А.П. Поздняков, А.В. Попов // Эпоха науки. - 2015. - № 4. - С.9-12.

8. Жилина, М.Я. Методика психологической подготовки стрелка // Разноцветные мишени. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - С. 38.

9. Кедяров, А.П. Подготовка стрелков по движущимся мишеням / А.П. Кедяров. - М. : Руда и металлы, 2000. - 167 с.

10. Кочеткова, С.В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро и микровременных факторов ее формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кочеткова Светлана Валентиновна. - Краснодар, 2000. - 24 с.

11. Кубланов, М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников / М.М. Кубланов. - Воронеж, 2003. - 163 с.

12. Лукунина, Е.А. Организация движений в системе «стрелок-оружие». автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лукунина Елена Анатольевна. - М., 2000. - 24 с.

13. Макляк, А.Н. Формирование техники производства выстрела у юных стрелков на начальном этапе подготовки : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Макляк Александр Николаевич. - М., 2012. - 24 с.

14. Мищенко, И.А. Особенности церебрального и регионарного кровообращения у стрелков высокой квалификации / И.А. Мищенко, А.П. Вонар-шенко, Е.А. Субботина // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - № 12. -С. 46.

15. Пугачев, А.В. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки на основе средств срочной информации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пугачев Алексей Валериевич. - М., 2002. - 162 с.

16. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. - М., 2010. - 116 с.

17. Фролова, И.В. Управление тренировочным процессом спортсменов-стрелков с использованием современных технических средств обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фролова Ирина Валерьевна. - Хабаровск, 2003. - 24 с.

### **Нормативно-правовые условия реализации Программы:**

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных **дополнительных образовательных программ** спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).

2. Приказ Минспорта России от **07.12.2022 №1161** «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».

3. Приказ Минспорта России от **02.11.2022 №908** «Об утверждении **федерального стандарта спортивной подготовки** по виду спорта «стендовая стрельба» (зарегистрирован 05.12.2022 регистрационный № 71365).

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № **634** «Об особенностях организации и осуществления **образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам** спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795);

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № **999** «Об утверждении требований к обеспечению **подготовки спортивного резерва** для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679);



6. Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении **порядка приема на обучение** по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).

7. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во **Всероссийский реестр видов спорта** спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;

8. Профессиональный стандарт «**Тренер-преподаватель**», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

9. Профессиональный стандарт «**Тренер**», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519),

10. Профессиональный стандарт «**Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта**», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615);

11. **Единый квалификационный справочник должностей** руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

12. Приказ 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));

13. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении **Общероссийских антидопинговых правил**»

14. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в **Единый календарный план** межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».

15. Приказ Минспорта России **19.12.2022 №1255** «Об утверждении положения о **Единой всероссийской спортивной классификации**» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601), результаты участия в спортивных соревнованиях.

16. Приказ Минспорта России от **03.08.2022 №634** «Об **особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам** спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795).

17. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

18. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

### Электронный ресурс реализации Программы:

19. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

20. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

21. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

22. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

23. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

24. Официальный сайт федерации пулевой стрельбы и стендовой стрельбы Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] URL: <http://olympic.com/about/federation>

25. Официальный сайт Стрелковый Союз России (ССР) — Общероссийская спортивная общественная организация Федерации пулевой стрельбы и стендовой стрельбы (<http://shooting-russia.ru>)



**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
110	Стендовая стрельба	046 000 16 11Я	Т-25, трап 25 мишеней	046 0011811Я
			Т-50, трап 50 мишеней	046 0021811Я
			Т-100, трап 100 мишеней	0460031811Я
			Т-125, трап 125 мишеней	0460041611Я
			Т-75+75, трап - пара смешанная 150 мишеней	0460051611 Я
			Т-525, трап - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	0460061811Я
			ДТ-60, дубль-трап 60 мишеней	0460071811Я
			ДТ-120, дубль-трап 120 мишеней	0460081811Я
			ДТ-150, дубль-трап 150 мишеней	0460091811Я
			ДТ-360, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 120 мишеней)	0460101811Я
			ДТ-450, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 150 мишеней)	0460111811Я
			С-25, скит 25 мишеней	0460121811Я
			С-50, скит 50 мишеней	0460131811Я
			С-100, скит 100 мишеней	0460141811Я
			С-125, скит 125 мишеней	0460151611Я
			С-75+75, скит - пара смешанная 150 мишеней	0460161811Я
			С-525, скит - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	0460171811Я
			СП-100, спортинг 100 мишеней	0460181811Я
			СП-200, спортинг 200 мишеней	0460191811Я
			СП, спортинг - командные соревнования	0460201811Я
			СПД-100, спортинг - дуплетная стрельба 100 мишеней	0460211811Я
			СПД-200, спортинг - дуплетная стрельба 200 мишеней	0460221811Я
			СПД, спортинг - дуплетная стрельба - командные соревнования	0460231811Я
СПК-100, спортинг-компакт 100 мишеней	0460241811Я			
СПК-200, спортинг-компакт 200 мишеней	0460251811Я			
СПК, спортинг-компакт - командные соревнования	0460261811Я			

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «стендовая стрельба»  
КШВСМ»

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	8-9	12-14	14-18	22-26	28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6	4		2		1
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	124-165	224-218	212-247	167-215
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	85-93	141-177	255-298	291-327	457-540	582-665
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	2-5	4-16	25-29	73-93	160-189	232-166
4.	Техническая подготовка (всего часов)	14-25	38-57	81-80	109-140	125-135	160-183
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	2-5	4-10	31-36	51-65	80-95	102-116



№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	5-9	8-21	19-21	36-46	57-68	102-150	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	4-16	12-14	14-37	46-54	87-100	
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>расчет</b>	<b>234/311</b>	<b>423/515</b>	<b>635/725</b>	<b>741/923</b>	<b>1154/1351</b>	<b>1497/1646</b>
		<b>норматив ФССП</b>	<b>234-312</b>	<b>416-520</b>	<b>624-728</b>	<b>728-936</b>	<b>1144-1352</b>	<b>1456-1664</b>

**Примечание:** теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».

**Ожидаемый результат:** результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*), результаты участия в спортивных соревнованиях.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	<i>Судейская практика</i>	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
1.2.	<i>Инструкторская практика</i>	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.		<b>Здоровьесбережение</b>	
2.1.	<i>Режим питания и отдыха</i>	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
2.2.	<i>Медицинские и медико- биологические мероприятия</i>	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы ГВФД
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	<i>Практическая подготовка</i>	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом КШВСМ
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<i>Практическая подготовка</i>	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
В ходе лечения и/или реабилитации		Медицинский отдел	



<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ»
Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
		В ходе лечения и/ или реабилитации	Медицинский отдел
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия

**Приложение № 5**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «стендовая стрельба»  
КШВСМ»

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО ВИДУ СПОРТА «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание	
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 900/ 1020</b>			
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях стендовая стрельба	≈ 60/60		сентябрь	Основы страховки и самостраховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта «стендовая стрельба» и его развитие	≈ 60/60		сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «стендовая стрельба». Автобиографии выдающихся спортсменов. Достижения российских спортсменов на международной арене
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/60		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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/60		ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Закаливание организма	≈ 60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «стендовая стрельба»	≈ 120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «стендовая стрельба»	≈ 120/180	июнь	Основные понятия. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 180/180	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.



<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 1500/1980</b>		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях стендовая стрельбаом	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена	≈ 60/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/240	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	≈ 120/240	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «стендовая стрельба». Основы техники вида спорта «стендовая стрельба»	≈ 240/360	май	Основные понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Особенности психологической подготовки спортсменов	≈ 240/360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «стендовая стрельба»	≈ 240/240	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 «стендовая стрельба»	≈ 240/240	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 3720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях стендовая стрельба	≈ 120	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «стендовая стрельба». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 720	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 120	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Психологическая подготовка	≈ 720	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 600	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 4980		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 480	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.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях стендовая стрельба	≈ 800	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «стендовая стрельба». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 940	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Социальные функции спорта	≈ 240	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	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 960	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
	Психологическая подготовка	≈ 600	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Особенности психологической подготовки спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 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

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название главы	Страницы
<b>I.</b>	<b>Общие положения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»</b>	2
1.1.	Назначение Программы	2
1.2.	Цель Программы	2
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»</b>	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	2
2.2.	Объем Программы	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	4
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	4
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3.	Спортивные соревнования	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.	14
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
	<b>III. Система контроля</b>	21
3.1.	Виды контроля (врачебно-педагогический контроль, психологический контроль, биохимический контроль)	21
3.2.	Итоги освоения Программы	24
3.2.1.	На этапе начальной подготовки	24
3.2.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	24
3.2.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	25
3.2.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	25
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	25
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
3.5.	Уровни спортивной квалификации обучающихся	36
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «стендовая стрельба»</b>	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2.	Учебно-тематический план по виду спорта «стендовая стрельба»	50
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	51
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	57
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	61
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	61
	<b>Приложение 1. Вид спорта во Всероссийском реестре видов спорта</b>	64
	<b>Приложение 2. Годовой учебно-тренировочный план</b>	66
	<b>Приложение 3. Календарный план воспитательной работы</b>	68
	<b>Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b>	70
	<b>Приложение 5. Учебно-тематический план по виду спорта «стендовая стрельба»</b>	73



**КШВСМ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ