Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ ДО
«ДЮСШ МО Алапаевское»
_____ В.А. Мирющенко
«31» 08 2023 г.

Мирющенко Виталий Адамович

Подписано: Мирющенко Виталий Адамович
DN: cn=Мирющенко Виталий Адамович, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АЛАПАЕВСКОЕ", email=ar_dussh@mail.ru
Причина: Я - автор этого документа
Дата: 2023.10.31 15:26:34 +05'00'

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»

(Разработана с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерациот 09 ноября 2022 года № 939)

Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся: от 9 до 18 лет

Авторы-составители:
Кочурова Татьяна Владимировна,
заместитель директора по учебно-спортивной работе
Богданов Сергей Викторович, тренер-преподаватель

пгт. Верхняя Синячиха
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ.

1.	**Пояснительная записка.**	**3**
2.	**Общие положения.**	**3**
3.	**Характеристика Программы.**	**5**
3.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
3.2.	Объем Программы.	5
3.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	6
3.4.	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.	7
3.5.	Объем соревновательной деятельности.	7
3.6.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план.	10
3.7.	Календарный план воспитательной работы.	11
3.8.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	15
3.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
4.	**Система контроля.**	**23**
4.1.	Требования к результатам прохождения Программы.	23
4.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	25
5.	**Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).**	**29**
5.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий.	29
5.1.1.	Этап начальной подготовки до года.	29
5.1.2.	Этап начальной подготовки свыше года.	31
5.1.3.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.	34
5.1.4.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.	37
5.1.5.	Этап совершенствования спортивного мастерства.	41
5.2.	Рекомендации по организации тактической подготовки.	44
5.3.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	46
5.4.	Учебно-тематический план.	51
6.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта пулевая стрельба.**	**55**
7.	Условия реализации Программы	55
7.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.	55
7.2.	Кадровые условия реализации Программы.	62
8.	**Перечень информационно-методического обеспечения.**	**62**

1. Пояснительная записка.

Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Пулевая стрельба, то есть стрельба из нарезного крупнокалиберного, малокалиберного и пневматического спортивного оружия является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Стрелковый спорт имеет давнюю историю – соревнования в стрельбе из винтовок и пистолетов входят в программу олимпийских игр, начиная с первых Игр 1896 года, а годом позже стали проводиться регулярные чемпионаты мира по стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Систематическое занятие спортивной стрельбой вырабатывает хладнокровие, настойчивость, самодисциплину и волю к победе, причем к победе над самим собой. В этом виде спорта побеждает тот, кто лучше своих соперников контролирует свои действия в стрессовой обстановке соревнования. Именно поэтому спортивная стрельба является таким видом человеческой деятельности, где действительно нет предела совершенству.

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца 19 века. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР по пулевой стрельбе впервые принимала участие в Олимпийских играх.

Правила соревнований по стрельбе Стрелкового Союза России включают 61 упражнение, в том числе 24 упражнения, признанные Международной Федерацией Стрелкового спорта, 10 из которых входят в программу олимпийских игр.

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта, в котором стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее по тексту – Программа) предназначена для тренеров-преподавателей и обучающихся МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское» (далее по тексту Школа).

В настоящей Программе определены этапы многолетней подготовки обучающихся, содержание материала учебно-тренировочных занятий по группам и этапам подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по всем разделам подготовки.

2. Общие положения.

2.1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к

спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 939 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 года № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

2.2. 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, физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих состав сборных команд России и области.

2.3. Основными задачами Программы являются:

– совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;

– укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

– обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

– усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;

– изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

– совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

– воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

– изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

– овладение навыками инструкторской и судейской практик;

– подготовка одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, центры спортивной подготовки;

– профилактика асоциального поведения обучающихся.

2.4. В программе представлены основные разделы спортивной подготовки обучающихся, планирование, построение и контроль процесса многолетней спортивной подготовки. Изложены средства и методы подготовки и совершенствования мастерства пулевиков.

2.5. Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора обучающихся, имеющих необходимые для

освоения Программы способности в области физической культуры и спорта.

2.6. Организация учебно-тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок обучения по Программе – 9 лет.

3. Характеристика Программы.

3.1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в *таблице № 1.***

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

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

3.2. Объем Программы.

Объём Программы.

Таблица № 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (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	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия (могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

– работа по индивидуальным планам подготовки;

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (***таблица № 4***);

– промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме приема контрольных нормативов;

– учебно-тренировочные мероприятия (***таблица № 3***);

– тестирование в форме контрольных испытаний и соревнований;

– инструкторская и судейская практика;

– медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21

	первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3.4. Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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

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

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

3.5. Школа направляет обучающихся и тренеров-преподавателей 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.

Объем соревновательной деятельности.

Таблица № 4.

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

3.6. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно- тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно- тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в Школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятийв структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 5.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (в %)	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15
2.	Специальная физическая подготовка	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	1-3	2-4	8-12	8-14
4.	Техническая подготовка	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	3-5	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
8.	Самостоятельная подготовка	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 6

№п/п	Виды подготовки	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	6-8	12-14	14-18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		2	2
1.	Общая физическая подготовка	93-124	120-140	140-120	108-130	125	125
2.	Специальная физическая подготовка	58-72	70-100	170-210	190-230	156	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-10	15-23	30-50	83	125
4.	Техническая подготовка	35-50	50-90	250-300	320-433	520	625
5.	Тактическая подготовка	42-60	60-70	18-30	29-35	62	98
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская практика	-	-	19-30	36-40	52	75
9.	Судейская практика						
10.	Контрольные мероприятия	6	6	12-15	15-18	42	75
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12	Восстановительные мероприятия						
	Вариативная часть (Самоподготовка)	27-36	36-48	72-84	84-108	120	144
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040	1248

3.7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 7.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность.		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – 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.	В течение года
2.	Здоровьесбережение.		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; – круглые столы, онлайн-лекции, открытые занятия назаданную тематику.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы 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); – практические занятия по составлению рациона питания спортсмена, оптимальной организации режима дня в разные периоды учебно-тренировочного процесса.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая подготовка.	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, направленные на воспитание патриотизма, чувства гордости и ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению и защите Отечества на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка.	1. Участие в городских физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях согласно Календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Ростова-на-Дону. 2. Подготовка и проведение спортивных соревнований, приуроченных к важным датам и праздникам страны.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая подготовка.	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

3.8. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

3.8.1. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований,

являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 8.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий

Этап начальной подготовки	1. Образовательные игры: «Честная игра», «Настоящий спортсмен», «Чистый спорт».	1-2 раза в год	Ссылка на дидактические материалы: https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта».	1 раз в год	Форма проведения: беседы, дискуссии, использование презентаций, коллажей, видеоматериалов.
	3. Теоретическое занятие «Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».	1 раз в год	
	4. Прохождение детского онлайн-курса.		http://rusada.ru/education/online-training/
	5. Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	6. Семинар для тренеров «Роль тренера в формировании антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Образовательные игры: «Влияние окружения спортсмена на его отношение к допингу», «Спортивное поведение», «Правила в спорте».	1-2 раза в год	Ссылка на дидактические материалы: https://rusada.ru/education/for-children/4-7.php
	2. Теоретическое занятие «Мотивация применения допинга».	1 раз в год	Дискуссия о том, что побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы.
	3. Теоретическое занятие «Основные разновидности допинга».	1 раз в год	Лекция с элементами диалога на тему, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте.

	4. Антидопинговая викторина «Играй честно».	1 раз в год	Ссылка на дидактические материалы: https://rusada.ru/education/for-children/4-7.php
	5. Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список».	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего
			Задания (тренер называетспортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	6. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://rusada.ru/athletes/online-course.php
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://rusada.ru/athletes/online-course.php
	2. Теоретическое занятие «Система АДАМС».	1 раз в год	Ссылка на образовательный ресурс https://rusada.ru/athletes/adams/
	3. Семинар для тренеров «Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.

** Мероприятия проводятся согласно календарному учебному план-графику для каждого этапа подготовки.*

3.9. Планы инструкторской и судейской практики. Судейская практика.

Знание правил соревнований, умение их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и знать основные требования действующих правил

соревнований и грамотно ими пользоваться.

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

Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований. Стрелки группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб, сколь недопустимо и опасно их несоблюдение.

Пулевая стрельба – спорт повышенного риска**.** По окончании изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах». Начинающий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и напоминания правил безопасности необходимы в группах всех этапов подготовки. В начале каждого учебного года необходимо проводить занятие-проверку знаний обучающимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб с последующей отметкой в соответствующем журнале. Знание раздела правил соревнований «Меры безопасности» - одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по стрелковому спорту.

Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется обучающийся. Знание правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе».

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, чток концу второго года обучения в учебно-тренировочных группах большинство обучающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории». Наиболее подготовленные обучающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

Инструкторская практика.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту. Инструкторская

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

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее исполнительных подростков. Работу по

подготовке галереи к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все обучающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений в галерее. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линиюогня, второй – линию мишеней. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны прийти раньше, получив указания тренера- преподавателя, подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть, привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки. Дежурные выступают в роли помощников тренера-преподавателя.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер-преподаватель оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце учебного года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

Обучение технике выполнения выстрела в положении «лежа» обычно проводится в две смены. Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовки и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру-преподавателю за советом. При такой системе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер-преподаватель, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него непросто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят подмеченные ими огрехи, когда сами займут место на линии огня по мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также привлекать помощников.

В разминке при выполнении упражнений общефизической подготовки можно

прибегать к помощи хорошо развитых обучающихся группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой спортсмен становится рядом с тренером-преподавателем, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер-преподаватель подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми обучающимися. В дальнейшем, когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

на учебно-тренировочном этапе:

– выполнять обязанности дежурного;

– замечать нарушения мер безопасности, объяснять недопустимость и опасностьнарушений;

– рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

– показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-й год обучения);

– уметь показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;

– уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

– оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (в дополнение к вышеперечисленному):

– проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической подготовки;

– проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической подготовки;

– проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;

– проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;

– оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года.

3.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применениявосстановительных средств.

3.10.1. Медицинские и медико-биологические мероприятия.

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение ими высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных

тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучающегося, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль.

Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

– уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время учебно-тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между

«отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

– уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированном произвольном расслаблении;

– уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности;

– возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

– способность переносить тренировочные нагрузки;

– быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-преподаватель может получить сам, а многие – лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

– педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

– тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и

психологической.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Воспитательное значение самоконтроля особенно важно, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации).

Врачебный контроль.

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

Перед врачом стоят следующие задачи:

– систематическое обследование обучающихся и своевременное выявлениепризнаков утомления;

– проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

– осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;

– медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных мероприятий и соревнований;

– наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;

– участие в планировании учебно-тренировочного процесса спортсменов (стрелков) высокой квалификации;

– проведение врачебно-спортивных консультаций и санитарно-просветительной работы с тренерами-преподавателями, спортсменами и их родителями.

Профессионально грамотное использование в процессе многолетней

подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Для врачебного контроля за здоровьем обучающихся используются данные:

– объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы);

– субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Санитарно-просветительская работа.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах этапа начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: личная гигиена и привитие гигиенических навыков, режим дня, вредные привычки и др.

В группах учебно-тренировочного этапа следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания о личной и информационной гигиене, закаливании организма; контролировать состояние здоровья и научить способам восстановления работоспособности; объяснять пагубное воздействие на организм курения, алкоголя, запрещенных препаратов и, как следствие, зависимости от них.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства следует постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов.

3.10.2. Восстановительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления:

– рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

– рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

– постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

– разнообразие средств и методов тренировки;

– переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

– чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

– изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

– чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

– оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном

тренировочномзанятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха. Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительностью 12-15 мин.; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительностью 2-3 мин.;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90° С, 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

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

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать

восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

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

4. Система контроля.

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

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая 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 «пулевая 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 проведения нениже 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.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической ипсихологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельнуюподготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая 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 спортивныхсоревнованиях;

– 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 уровнямежрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.1.4. 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 всероссийского уровня;

–ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного

класса»;

–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.

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

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

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовкидля зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

Таблица № 9.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки.						
1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин).	кол-во раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки.						
2.1.	Кистевая динамометрия.	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки.	кол-во раз	не менее		не менее	
			20		22	
3. Уровень спортивной квалификации.						
	без разряда					

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

Таблица № 10.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки.				
1.1.	Бег на 1500 м.	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).	кол-во раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки.				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа.	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя.	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки.	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия.	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки.	кол-во раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет).		– «третий спортивный разряд»; – «второй спортивный разряд»; – - «первый спортивный разряд».	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет).			

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

Таблица № 11.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин).	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа.	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя.	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена.	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки.	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдыхне более 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия.	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки.	кол-во раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			15	10
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			8	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин	не менее	
			10	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20	15
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

5.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

5.1.1. Этап начальной подготовки до года.

Таблица № 12.

№ п/п		Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Возникновение и развитие стрелкового спорта в России.	1
	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	1
	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	1
	Виды спортивного оружия.	1
	Прицельные приспособления, виды, устройство.	1
	Понятия: кучность, разброс, отрывы, совмещение, несовмещение.	1
	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.	1
	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.	1
	Работа без патрона: её суть, цель, значение.	1
	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	2
	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам: – для стрельбы «лёжа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; – для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющимся мишеням.	1
	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.	1
	Всего	14
2.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	14
3.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	14
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

4.	Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	93-124
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	Упражнения на равновесие корпуса: – упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; – упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; – вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации). Статическая силовая выносливость: – большое количество выстрелов с большим количеством повторений; – холостая тренировка; – вариации тренировок со спортивным инвентарем. Динамическая выносливость: – двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений. Тренировка скорости реакции. Метод повторяемой реакции: – в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени). Метод частичного изучения, или аналитический метод: – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности. Сенсорный метод: – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений. Метод повторений: – основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса. Вспомогательные спортивные мероприятия: – разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.; – разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.; – на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»; – в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки; – эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса; – соответствующая программа растяжки.	58-72
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

6.	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: –изготовка для стрельбы «лёжа» с применением упора –изготовка для стрельбы «лёжа» с применением ремня; –прицеливание с диоптрическим прицелом; –управление спуском (плавность, «неожиданность»); –дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: – на укороченных и полной дистанциях; – по белому листу и мишени; – на «кучность» и совмещение. Контроль спортивной подготовленности: – стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки; – выполнение упражнений по условиям соревнований; – квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).	35-50
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	2
9.	Восстановительные мероприятия.	2
10.	Самостоятельная работа.	27-36
	Итого часов	234-312

5.1.2. Этап начальной подготовки свыше года.

Таблица № 13.

№ п/п		Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.	1
	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных. Виды спортивного оружия.	1
	Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).	1
	Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).	1
	Прицельные приспособления, виды, устройство.	2
	Понятия: кучность, разброс, отрывы, совмещение, несовмещение. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.	2
	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.	2
	Осечки, причины, устранения.	2
	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.	2

	Понятия: – «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; – «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; – «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготовляемый);	1
	– «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; – координирование удержания системы «стрелок-оружие»; – прицеливания и выжим спуска («параллельность работ»).	
	Работа без патрона: её суть, цель, значение. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.	1
	Правила соревнований: – обязанности и права участника соревнований; – порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам; – для стрельбы «лёжа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; – для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющимся мишеням; – обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	2
	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.	1
	ВСЕГО	20
2.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	20
3.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	20
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
4.	Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	120-140
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

5.	Упражнения на равновесие корпуса: – упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; – упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; – вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации). Статическая силовая выносливость: – большое количество выстрелов с большим количеством повторений; – холостая тренировка; – вариации тренировок со спортивным инвентарем. Динамическая выносливость: – двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений. Тренировка скорости реакции. Метод повторяемой реакции: – в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени). Метод частичного изучения, или аналитический метод: – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности. Сенсорный метод: – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений. Метод повторений: – основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса.	70-100
	Вспомогательные спортивные мероприятия: – разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.; – разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.; – на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»; – в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки; – эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса; – соответствующая программа растяжки.	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

6.	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: – изготовка для стрельбы «лёжа» с применением упора; – изготовка для стрельбы «лёжа» с применением ремня; – прицеливание с диоптрическим прицелом; – управление спуском (плавность, «неожиданность»); – дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: – на укороченных и полной дистанциях; – по белому листу и мишени; – на «кучность» и совмещение. Расчет и внесение поправок. Контроль спортивной подготовленности: – стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки; – выполнение упражнений по условиям соревнований; – квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном) (для винтовочников). Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном) (для винтовочников). Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном) (для пистолетчиков).	50-90
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	6-10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1
10.	Восстановительные мероприятия.	1
11.	Самостоятельная работа.	36-48
	ИТОГО ЧАСОВ	312-416

5.1.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Таблица № 14.

№ п/п		Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований (закрепление).	1

	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Взрывчатые вещества (ВВ) (инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха)). Внутренняя баллистика. (дульное давление, скорость пули в момент вылета, отдача, угол вылета, прочность стволов, износ стволов, окклюзия, «живучесть» ствола). Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Марки патронов и пневматических пулек.	1
	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление и закрепление полученных знаний). Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя». Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»). Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.	1
	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-30, ВП-40, ВП-60, ВП-ПС (винтовка), упражнений: МП-30, МП-30С, ПП-30, ПП-40, ПП-ПС (пистолет); обязанность показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	1
	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.	1
	ВСЕГО	6
2.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6
3.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
4.	Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	140-120
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	Упражнения на равновесие корпуса: – упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; – упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; – вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации). Статическая силовая выносливость: – большое количество выстрелов с большим количеством повторений;	170-210

	– холостая тренировка; – вариации тренировок со спортивным инвентарем. Динамическая выносливость: – двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений. Тренировка скорости реакции. Метод повторяемой реакции: – в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени). Метод частичного изучения, или аналитический метод: – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности. Сенсорный метод: – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений. Метод повторений: – основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса. Вспомогательные спортивные мероприятия: – разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.; – разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.; – на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»; – в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки; – эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса; – соответствующая программа растяжки.	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

6.	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: – совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; – освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»; – освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; – освоение и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4; – освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени; – прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; – управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность); – дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: – на укороченных и полных дистанциях; – по белому листу и мишени; – на «кучность» и «совмещение». Расчет и внесение поправок между сериями. Контроль спортивной подготовленности: – стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; – выполнение упражнений по условиям соревнований; – квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности).	250-300
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	15-23
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	4
ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.		
9.	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия.	10
СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.		
10.	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролёра, судьи-стажера линии мишени.	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	4
12.	Восстановительные мероприятия.	4
13.	Самостоятельная работа.	72-84
	ИТОГО ЧАСОВ	624

5.1.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трехлет.

Таблица № 15.

№ п/п		Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

1.	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне.	1
	Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.	
	Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической винтовки. Характеристика, основные части пистолетов: ТОЗ-35, ИЖ-35, МЦМ, пневматический пистолет (повторение).	1
	Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. Расчёт и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.	1
	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание – проверка понимания сути этих явлений.	1
	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статистической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания). Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.	2
	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: – «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; – «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; – «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); – «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела». Координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).	2
	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, её проявления в чертах характера; чувства и эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	1
	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.	1
	ВСЕГО	11
2.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9
3.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
4.	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед.	108-130
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

5.	Упражнения на равновесие корпуса: – упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; – упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; – вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации). Статическая силовая выносливость: – большое количество выстрелов с большим количеством повторений; – холостая тренировка; – вариации тренировок со спортивным инвентарем. Динамическая выносливость: – двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений. Тренировка скорости реакции. Метод повторяемой реакции: – в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения	190-230
	(например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени). Метод частичного изучения, или аналитический метод: – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности. Сенсорный метод: – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений. Метод повторений: – основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса. Вспомогательные спортивные мероприятия: – разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.; – разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.; – на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»; – в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки; – эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса; – соответствующая программа растяжки.	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

6.	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении с «колена». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). Практические стрельбы (периодически): – на укороченных дистанциях;	320-433
	– по белому листу и мишени. Контроль спортивной подготовленности: – стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; – выполнение упражнений по условиям соревнований; – квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).	
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	30-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	6
ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.		
9.	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.	18
СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.		
10.	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	6
12.	Восстановительные мероприятия.	4
13.	Самостоятельная работа.	84-108
	ИТОГО ЧАСОВ	728-936

5.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 16.

№ п/п		Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионах Европы, мира, Олимпийских играх.	1
	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, правил поведения в тирах.	1
	Окклюзия – погашение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.	1
	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).	1
	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).	1
	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).	1
	Углубление знаний по вопросам: – «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния); – приёмы управления саморегуляцией; – овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; – ознакомление с комплексным методом саморегуляции.	1
	Углубление знаний по вопросам: – «самоконтроль», необходимость ведения дневника; – показатели общего состояния спортсмена; – анализ результатов самоконтроля, выводы;	1
	– при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.	
	Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.	1
	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.	1
	Антидопинговые мероприятия (из таблицы № 8).	2
	Подведение итогов тренировок в микроцикле, макроцикле, году, планы на следующий год.	2
	ВСЕГО	14
2.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
3.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
4.	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, медленный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.	125
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

5.	Упражнения на равновесие корпуса: – упражнения на укрепление плечевого пояса и спины; – упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; – вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации). Статическая силовая выносливость: – большое количество выстрелов с большим количеством повторений; – холостая тренировка; – вариации тренировок со спортивным инвентарем. Динамическая выносливость: – двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений. Тренировка скорости реакции. Метод повторяемой реакции: – в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени). Метод частичного изучения, или аналитический метод: – первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности. Сенсорный метод: – обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела). Тренировка скорости движений. Метод повторений: – основная форма с серийным принципом – комплексная методика обучения всего процесса. Вспомогательные спортивные мероприятия: – разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков на трамплине и т. д.; – разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках, парусный спорт, серфинг, кайтинг, сноубординг, лыжный спорт и т. д.; – на стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа»; – в гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды,	156
	такие как тренировочная юла или балансировочные подушки; – эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса; – соответствующая программа растяжки.	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

6.	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «лёжа». Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «с колена». Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак». Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале. Овладение навыками устранения неполадок в оружии. Контрольные стрельбы (периодически, при необходимости): – на укороченных дистанциях; – по белому листу и мишени.	520
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	83
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	14
ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.		
9.	Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правила поведения в тире.	26
СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.		
10.	Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролёра, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	14
12.	Восстановительные мероприятия.	14
13.	Самостоятельная работа.	120
	ИТОГО ЧАСОВ	1040

5.2. Рекомендации по организации тактической подготовки.

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте.

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки. Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах.

Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности обучающегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психологического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов

перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

– изменение освещенности при переменной облачности;

– сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;

– несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;

– сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;

– незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительноевремя;

– нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;

– шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговоров на соседних щитах(установках);

– повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;

– вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнениявсех элементов выстрела в целом:

– высокая ответственность;

– сомнения, неуверенность в оценке своих действий;

– посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;

– боязнь плохого выстрела;

– неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;

– утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;

– ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела. Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

– сознательности – стрелок, осознанно, с доверием принимает советы-указания;

– систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное,целенаправленное применение средств воздействия;

– всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику:направленность личности, психомоторику, интеллект;

– согласованности мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему тренировки.

При планировании должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

– создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

– формирование у спортсменов мотивации достижений;

– формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;

– обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;

– управление психологическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

– определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

– освоение средств и методов психологического восстановления. Морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовки спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы воспитанники, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

– осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности; постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);

– использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств вобязательном сочетании с упражнениями (поступками);

– понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях;

– создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;

– использование в каждом учебно-тренировочном занятии приемов и методов,направленных на воспитание волевых качеств;

– строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы и учебно-тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;

– выполнение самостоятельных волевых решений;

– воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высших спортивных результатов;

– умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;

– обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

– формирование значимых морально-волевых качеств;

– совершенствование свойств внимания;

– создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладениятехникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;

– развитие координационных способностей;

– овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнениявупражнения;

– овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением, регулировать психическое состояние во время соревнований;

– развитие способностей к самоанализу, требовательности к себе;

– овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;

– создание уверенности в своих силах;

– формирование готовности к выступлениям на соревнованиях и стремлениябороться за победу.

Наиболее значимой из задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных целей. Особенно это важно перед ответственными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться необходимо учиться при решении повседневных задач постоянно.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

– словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика;

– выполнение посильных задач для достижения результата;

– введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха,(необходимо соблюдать постепенность, не требуя предельной мобилизации);

– применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;

– смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка предусматривает решение основных задач – формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

– формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;

– воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;

– выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

– предупреждение перенапряжений;

– овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологическогосостояния в соревновательной обстановке.

Велико значение саморегуляции (процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента) при подготовке и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера-преподавателя подготовить обучающегося к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием, т.к. в современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером-

преподавателем.

Саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. По возможности следует привлекать педагога-психолога

Школы к проведению таких занятий со спортсменами учебно-тренировочного этапаи этапа совершенствования спортивного мастерства.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1) словесные воздействия:

– переключение мыслей на технику действия, а не на результат;

– переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, радостные события и другое);

– самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен»;

– самоприказы: «Успокойся», «Будь уверен в себе», «Возьми себя в руки» и др.;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

– задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;

– регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

– последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

– чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

– успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации передвыступлением применяются следующие методы:

1) словесные воздействия:

– концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

– настройка на использование своих технических и физических возможностей;

– создание представлений о преимуществах над соперниками;

– мысли о высокой ответственности за результат выступления;

– самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

– использование «тонизирующих» движений;

– регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;

– использование элементов разминки;

– возбуждающие приемы массажа.

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального

состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После соревнований тренеру-преподавателю и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить обучающегося не только внимательно относится к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

5.4. Учебно-тематический план.

Таблица № 17.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

				соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов Мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	многокомпонентный процесс			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	≈ 200	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. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта пулевая стрельба.

6.1. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

6.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

7. Условия реализации Программы.

7.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м), оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- 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»;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми дляпрохождения спортивной подготовки (таблицы № 18,19);

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 20);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведенияспортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 18.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею штук	1
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал штук	2
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал комплект	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал штук	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1

10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25 - 20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочныйдиск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули(скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	

27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал штук	1
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал штук	1
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал штук	2
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал штук	1
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал штук	2
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
35.	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м штук	1
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м штук	1
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1

42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м штук	1
44.	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750 х 500 х 50 мм)	на тир 50 м штук	1
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м штук	1
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м штук	1
49.	Труба зрительная	на тир 50 м штук	1
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м штук	1
51.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м штук	2
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м штук	1
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м штук	1

Таблица № 19.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	ресурс	кол-во	ресурс	кол-во	ресурс

					эксплуатации		эксплуатации		эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 года
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»									
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8 000	-	24 000	-	32 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	1 600	-	4 800	-	6 400	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»									
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	280 000	3	160 000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12 000	-	36 000	-	48 000	-
14.	Мишень	штук	на	1 200	-	3 600	-	4 800	-

			обучающегося						
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»									
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8 000	-	24 000	-	32 000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-	3 200	-

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 20.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5

11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

7.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренеров-преподавателей), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

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

8. Перечень информационно-методического обеспечения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».
4. Приказ Минспорта России от 07.12.2022 № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. 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».

7. Всемирный антидопинговый Кодекс.
8. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.
9. Учебно-методическое пособие «Пулевая стрельба» под редакцией Н. Девдариани, Л. Казарьян, Н. Лозинской.
10. Стрелковые тренажеры СКАТТ.
11. Официальный сайт Стрелкового союза России https://shooting-russia.ru/ .
12. Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе РФ.
13. Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе ISSF.
14. Официальный сайт РУСАДА https://rusada.ru/ .