

Орган местного самоуправления «Управление по физической культуре
и спорту Каменск-Уральского городского округа»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва города Каменска-Уральского»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШОР»
от 27.02.2023 г.
Протокол № 2

 «Утверждаю»
Директор МАУДО «СШОР»
Тихонцев Д.А.
«14» марта 2023г.

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

Возраст обучающихся: от 11 лет до (возраст не ограничен)
Срок реализации программы: 12 лет

Автор-составитель:
Черноскутова Мария Васильевна,
инструктор-методист

г. Каменск-Уральский
2023 год

Оглавление

№	Наименование раздела	
I	Общие положения	3
1.2.	Цель Программы	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «стендовая стрельба»	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	13
2.3.3.	Спортивные соревнования	15
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам	16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III	Система контроля	31
3.1.	Виды контроля	31
3.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	38
IV	Рабочая программа по виду спорта «стендовая стрельба»	41
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41
4.2.	Учебно-тематический план	55
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1.	Материально-технические условия	61
6.2.	Кадровые условия	65
6.3.	Информационно-методические условия	66
	Приложение № 1 «Годовой учебно-тренировочный план»	69

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 908 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «стендовая стрельба» - 0460001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	046	001	1	8	1	1	Я
Т-25, трап 25 мишеней	046	001	1	8	1	1	Я
Т-50, трап 50 мишеней	046	002	1	8	1	1	Я
Т-100, трап 100 мишеней	046	003	1	8	1	1	Я
Т-125, трап 125 мишеней	046	004	1	6	1	1	Я
Т-75+75, трап - пара смешанная 150 мишеней	046	005	1	6	1	1	Я
Т-525, трап - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	046	006	1	8	1	1	Я
ДТ-60, дубль-трап 60 мишеней	046	007	1	8	1	1	Я
ДТ-120, дубль-трап 120 мишеней	046	008	1	8	1	1	Я
ДТ-150, дубль-трап 150 мишеней	046	009	1	8	1	1	Я
ДТ-360, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 120 мишеней)	046	010	1	8	1	1	Я
ДТ-450, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 150 мишеней)	046	011	1	8	1	1	Я
С-25, скит 25 мишеней	046	012	1	8	1	1	Я
С-50, скит 50 мишеней	046	013	1	8	1	1	Я
С-100, скит 100 мишеней	046	014	1	8	1	1	Я
С-125, скит 125 мишеней	046	015	1	6	1	1	Я
С-75+75, скит - пара смешанная 150 мишеней	046	016	1	8	1	1	Я
С-525, скит - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	046	017	1	8	1	1	Я
СП-100, спортинг 100 мишеней	046	018	1	8	1	1	Я
СП-200, спортинг 200 мишеней	046	019	1	8	1	1	Я

СП, спортинг - командные соревнования	046	020	1	8	1	1	Я
СПД-100, спортинг - дуплетная стрельба 100 мишеней	046	021	1	8	1	1	Я
СПД-200, спортинг - дуплетная стрельба 200 мишеней	046	022	1	8	1	1	Я
СПД, спортинг - дуплетная стрельба - командные соревнования	046	023	1	8	1	1	Я
СПК-100, спортинг-компакт 100 мишеней	046	024	1	8	1	1	Я
СПК-200, спортинг-компакт 200 мишеней	046	025	1	8	1	1	Я
СПК, спортинг-компакт - командные соревнования	046	026	1	8	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 г. № 1161, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (утвержден приказом Минспорта России от 02.11.2022 года № 908);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523);
- Приказом Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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" (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказом Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601), результаты участия в спортивных соревнованиях;
- Учредительными документами и локальными нормативными актами учреждения.

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

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

Программа направлена на решение следующих задач:

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

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

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

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

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

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «стендовая стрельба».

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

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

В олимпийскую программу входят три дисциплины стендовой стрельбы: круглый стенд (скит), траншейный стенд (трап) и дубль-трап.

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

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

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

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

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

Соревнования на круглом стенде входят в программу Олимпийских игр с 1968 года.

Программа соревнований:

- Женщины – 75 мишеней (квалификация);
- 16 мишеней (полуфинал);
- 16 мишеней (медальный матч);
Мужчины - 125 мишеней (квалификация);
- 16 мишеней (полуфинал);
- 16 мишеней (медальный матч).



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

Соревнования на траншейном стенде входят в программу Олимпийских игр с 1900 года.

Программа соревнований:

- Женщины – 75 мишеней (квалификация);
- 15 мишеней (полуфинал);
- 15 мишеней (медальный матч);
Мужчины - 125 мишеней (квалификация);
- 15 мишеней (полуфинал);
- 15 мишеней (медальный матч).

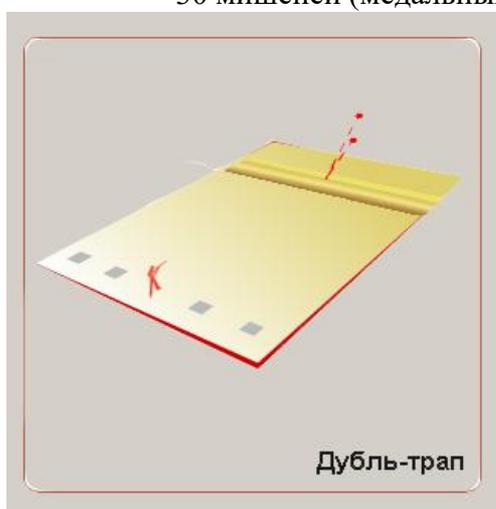


ДУБЛЬ-ТРАП выполняется на стрелковой площадке – «Траншейный стенд или «ТРАП» с 5-ти стрелковых номеров (специально обозначенные места, расположенные в линию, с которых стрелок выполняет выстрелы по мишеням) повторением выстрелов-дуплетов, направленных на поражение одновременно параллельно вылетающих 2-х мишеней, имеющих слегка расходящуюся и быстро удаляющуюся от стрелка траекторию полета и дальность полета, не превышающую 55 ± 1 метров. Метательные машинки располагаются, так же как и в упражнении «ТРАП», но используются только 3 (три) метательных машинки, расположенные напротив 3-его стрелкового номера. Машинки располагаются в ряд на определенном расстоянии друг от друга. Существует 3 (три) различные схемы настройки траектории полётов мишеней, схема - А, В и С. Мишени после команды стрелка вылетают из одного и того же места по неизвестной стрелку схеме. Траектория полета мишени в течение стрелковой серии меняется, а также меняется угол обзора и стрельбы, исходя от конкретного стрелкового номера. Одна стрелковая серия состоит из 15 дуплетов (30 мишеней).

Соревнования упражнения «Дубль - трап» входят в программу Олимпийских игр с 1996 года.

Программа соревнований:

- Мужчины - 150 мишеней (квалификация);
- 30 мишеней (полуфинал);
- 30 мишеней (медальный матч).



Особенности и специфика организации тренировочного процесса. Основные принципы построения тренировки

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса

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

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

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

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

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения

надежности выступлений обучающихся на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях

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

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности

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

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

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

Программы реализуются для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-03).

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-03). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

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

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

Указываются с учетом приложения № 1 к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы, с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов, возраста обучающегося, наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения к занятиям видом спорта «стендовая стрельба»;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (указаны в таблице 2).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;

2) учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) этап высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой поиск и определение состава перспективных обучающихся, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по стендовой стрельбе;
- в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Указывается с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика». Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа рассчитана на 52 недели в году.

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

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

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

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

В зависимости от специфики вида спорта «стендовая стрельба» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

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

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

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Указываются с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Объем соревновательной деятельности (таблица 5) устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта «стендовая стрельба», приложений № 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6. Указывается с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблица 6).

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

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

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

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

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель

должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в виде спорта, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

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

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

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики,

уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

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

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

– степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

– соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

– соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

– соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы:

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

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в 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; - 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,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие теоретического мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - решение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

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

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

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

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

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

- наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или другого лица;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсмену или иному лицу;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

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

Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках и преследуют следующие цели:

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

Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером- преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах МАУДО «СШОР».

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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.

Актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА» (в.т.ч. размещение Всемирного антидопингового кодекса и соответствующих международных стандартов ВАДА, нормативно-правовых актов законодательства Российской Федерации, содержащие положения об ответственности за нарушение антидопинговых правил и антидопинговых правил). Антидопинговая работа в МАУДО «СШОР» проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Указывается с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

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

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «стендовая стрельба». Работа по ознакомлению с документами антидопинговых организаций проводится на всех

этапах спортивной подготовки. Обучающиеся получают знания по антидопинговым правилам и запрещенным препаратам, установленным Российской и всемирной антидопинговой организацией. Организовано онлайн-обучение антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров-преподавателей и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	1-2 раза в год	Тема : «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена», «Планирование рациона питания»
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно» Веселые старты –«Честная игра»
	Родительское собрание.	1 раз в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Формирование правильных пищевых привычек детей».
	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Участие в онлайн-вебинарах и семинарах для тренеров.	По назначению	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2-4 раза в год	Тема : «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена» «Планирование рациона питания» «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза»
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно» Веселые старты –«Честная игра»
	Родительское собрание.	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Формирование правильных пищевых привычек детей» «Круг общения и его роль » «Гормональные изменения»
	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Участие в онлан-вебинарах и		

	семинарах для тренеров.	По назначению	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2 -3 раза в год	Тема : «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена» «Планирование рациона питания» «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза» «Лекарственные средства и как принимать» «Потеря концентрации - проблема сна» «Гормональные изменения»

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одна из важнейших задач – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе художественной гимнастики.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа обучающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсмены, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

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

Для этого следует научить обучающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех

последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Навыки и умения
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	<p>Должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; - обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). <p>Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.</p> <p>Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.</p> <p>Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.</p> <p>Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник самоконтроля: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. <p>Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.</p> <p>Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; - помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на: медицинские, медико-биологические, педагогические, и психологические.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками МАУДО «СШОР» в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)); а также в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795).

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

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

физиотерапевтические средства:

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

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

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

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

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

III. Система контроля

3.1. Виды контроля

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

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

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

Прием детей на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на

обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).

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

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

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

Контроль технико-тактической подготовленности:

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

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

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

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

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

Контроль теоретической подготовленности:

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

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

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

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами

медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

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

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

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

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

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

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

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

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо

воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

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

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

3.2.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стендовая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стендовая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3. 3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «стендовая стрельба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «стендовая стрельба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «стендовая стрельба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стендовая стрельба»

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стендовая стрельба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

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

- возраст спортсмена;

- количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;

- ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;

- результаты врачебно-педагогического контроля.

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

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;

- решение педагогического совета МАУДО «СШОР» по виду спорта «стендовая стрельба».

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

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется согласно утвержденного в учреждении положения «О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся». С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся используется метод контрольных упражнений и вопросов, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.. Контроль должен быть комплексным, организовываться по предметным областям Программы, основываться на объективных и количественных критериях.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года с целью оценки результатов освоения Программы по предметным областям после каждого года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью оценки результатов освоения Программы после окончания обучения на базовом уровне Программы. Успешная итоговая аттестация на базовом уровне Программы служит основанием для зачисления обучающегося на углубленный уровень Программы, или на программы спортивной подготовки.

При аттестации обучающихся по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» обучающимся предлагается ответить на 3 вопроса в устной или письменной форме. Оценивается полнота, точность ответов. Комиссия оценивает ответы и аттестует обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо полно раскрыть содержание вопросов, чётко и правильно дать определения, раскрыть содержание понятий, верно использовать спортивные термины, для доказательства использовать различные выводы из наблюдений и опытов, отвечать самостоятельно.

При аттестации обучающихся по предметной области «Общая физическая подготовка» обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных упражнений. Комиссия оценивает результаты в соответствии с таблицами Приложения к ФССП № 6,7,8,9.

При аттестации обучающихся по предметной области «избранный вид спорта – художественная гимнастика» обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных заданий. Комиссия оценивает результаты по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно выполнить не менее 60% задания. При оценивании также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся.

При аттестации обучающихся по вариативным предметным областям. Комиссия учитывает оценку, которую формирует тренер-преподаватель на основании текущей успеваемости обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно освоить не менее 60% учебных заданий.

При проведении итоговой и промежуточной аттестации проводится оценка уровня освоения образовательной программы (пониженный, базовый, повышенный) по каждому обучающемуся и по группе в целом.

После проведения промежуточной аттестации комиссией делается заключение о прохождении промежуточной аттестации каждым обучающимся или о формировании академической задолженности. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и, выполнившие все требования, зачисляются на следующий год обучения. Обучающиеся, у которых сформировалась академическая задолженность по уважительной причине, переводятся на следующий учебный год условно.

В случае перевода обучающегося условно на следующий учебный год по уважительной причине он обязан ликвидировать академическую задолженность (пройти промежуточную аттестацию повторно) в течение полугода с момента начала занятий.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

После проведения итоговой аттестации комиссией делается заключение по каждому обучающемуся. Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию и, выполнившие все требования, заканчивают обучение по данной Программе. Им выдается свидетельство об освоении Программы установленного образца.

Обучающимся, не выполнившим требования для прохождения итоговой аттестации, выдается справка о прохождении обучения по данной Программе.

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

Указываются комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации с учетом приложений № 6-9 к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «стендовая стрельба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10, 11, 12:

Таблица 9

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

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

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

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

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
"стендовая стрельба"**

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

	3 Уровень спортивной квалификации
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»

Таблица 12

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

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

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по виду спорта (спортивной дисциплине) «стендовая стрельба»

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

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

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

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

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

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

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

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

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

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса. Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части

урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

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

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

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

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

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

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

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

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

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

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует

использовать при выборе объемов нагрузки на тренировках в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным спортсменам на более ранних этапах.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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

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

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

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

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

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

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

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

- предупреждение возможности хищения оружия;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

- соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а также на стрелковых и спортивных площадках;
- контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям и дресс-коду, утвержденному официальными правилами проведения соревнований по стендовой стрельбе при проведении занятий на открытых площадках;
- использование при стрельбе наушников-антифонов, либо – затычек различных типов: «беруши» и другие средства.

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

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

- появляться в зоне огня;
- выходить на стрелковую площадку без тренера;
- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;
- пользоваться случайно найденными патронами;
- трогать чужие оружие и патроны;
- заходить в траншеи, будки, помещение оператора;
- заглядывать в окно вылета мишени;
- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;
- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;
- стрелять по птицам, животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным оружием;
- оставлять оружие без присмотра;
- направлять оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядании, осечке, а также при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
- находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;
- оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;
- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
- перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.

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

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

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

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в группах совершенствования спортивного мастерства – за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

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

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

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

- укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств спортсменов в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.

- Освоение основных элементов техники и тактики стрельбы для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов.

- Развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно-координационных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики стендовой стрельбы в соревновательных условиях.

- Формирование личностных качеств, необходимых стрелку и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

- Повышение уровня знаний в области материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, правил поведения в местах проведения стрельб и доведение их выполнения до автоматизма.

- Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям стендовой стрельбой, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта стендовая стрельба;

- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на соревнованиях.

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

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

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

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта стендовая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

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

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;

- преимущественную направленность тренировок на этапе подготовки;

- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки;

- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки;

- комплексы средств, методов, организационных форм подготовки по видам и дисциплинам стендовой стрельбы на каждом этапе многолетней подготовки;

- контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки) на этапах многолетней подготовки;

- результаты участия в соревнованиях.

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

Соблюдение техники безопасности

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

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

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

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

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

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

Перечень правил и задач, обязательных для изучения и освоения:

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

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

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

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
4			<p>мышечных ощущений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): <p>- однообразие изготовления (в избранном упражнении);</p> <p>- вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада, нажим на спусковой крючок в движении при затаивании дыхания);</p> <p>- поводка при выполнении выстрелов по мишеням:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямым, левым, правым с разными углами возвышения; - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами (таблицами) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП; - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), необходимо уделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины тренировочного года выполнять тренировочные упражнения: Т-3, С-3, ТТ-1 и ДТ-2, СП-2 (100), а во второй половине – упражнений: Т-4, С-4, ДТ-3 и ДТ-4, а во второй половине – упражнения Т-5, С-5, ДТ-3, ДТ-4 по условиям соревнований; - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); - дыхание. • Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок – оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном • Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном). • Совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном). • Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц. • Совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»). • Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умение «слушать себя»): <p>- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;</p> <p>- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела. • Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) • Практические стрельбы: <p>- выполнение выстрелов без патрона и с патроном;</p> <ul style="list-style-type: none"> • - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях; • - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически), и определяемой правилами соревнований; • - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными; • - работа над индивидуальными ошибками. • Контроль спортивной подготовленности: • - стрельба по заданию, прикидки и другие формы; • - выполнение упражнений по условиям соревнований; • - товарищеские встречи; • - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности); • Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений). • Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

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

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (таблица 14).
Указывается с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта «стендовая стрельба».

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Кратное 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 призёры 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 зачёта 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	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх	≈600/960		

этап (этап спортивной специализации)	лет обучения/свыше трёх лет обучения:			
	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.
	Учёт соревнований деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт 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 тренировки.

	многокомпонентный процесс			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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП и данной Программой. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы с 11 лет.

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений.

В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания. К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

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

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

К методам по развитию физических качеств относят:

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

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

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие.

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

Во второй части разминки стрелок выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее учебно-тренировочное занятие. Готовясь выполнять упражнения, предназначенные для стрельбы, мысленно, стрелок должен занять свое место. Не беря в руки ружье, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определенной последовательности. Таких действий-выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности (СФН). Задача тренера-преподавателя - научить начинающего стрелка выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. Это непросто, но необходимо и полезно. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок обретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности.

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

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой, и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной направленности (идеомоторика) и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков-стендовиков.

Многие тренеры-преподаватели сознательно не начинают учебно-тренировочные занятия выполнением упражнений общефизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит спортсменов большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению. Стрелки-стендовики выполняют действия, в основе

которых лежит динамика в сочетании со статикой. То, что является готовностью в других видах спорта, для стендовиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части тренировочного занятия. Состояние готовности стендовика иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику стендовой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными для подготовки организма спортсмена к выполнению стрелковых упражнений на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить непродолжительные паузы-отдых, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от работы с оружием.

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Спортсмены должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, специальную выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих – других, чередуя. Общий объем выполняемых во время учебно-тренировочного занятия физических упражнений невелик, поэтому спортсмены должны включать их в утреннюю зарядку и в самостоятельные тренировки по общефизической подготовке. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и равновесие. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. Повторяя упражнение несколько раз, ученики должны разучить его, а дома освоить – в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие стрелковой площадки для стендовой стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 15 Программы);

-обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 16-17 Программы;

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

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на обучающегося	5250	-	12600	-	21000	-	31500	-
2.	Набор для чистки оружия	комплект	на обучающегося	0,5	1	1	1	1	1	1	1
3.	Патроны к гладкоствольному ружью(от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на обучающегося	5000	-	12000	-	16000	-	20000	-
4.	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (от 12 до28, 410 калибр)	штук	на обучающегося	1	100000 выстрелов	1	100000 выстрелов	1,5	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов
5.	Приклад для оружия	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Флэш-мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	5000	-	7000	-

Таблица 17

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения.

Сопровождение Программы осуществляется через размещение информации на:

- информационных стендах учреждений (в соответствии с дислокациями вида спорта),
- интернет-ресурсах (новости, фото-видео, сопровождение): официальный сайт учреждения <http://sduschor-ku.ru/>, группа в VK <https://vk.com/public210876659>
- пост-релизы спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий в городских СМИ
- Спортивный портал Каменска-Уральского <https://sport-kamensk.ru/>

Перечень нормативно-правовых актов:

1) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденный приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 908;

2) Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденная приказом Минспорта России от 07.12.2022 г. № 1161;

3) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";

4) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

5) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

7) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

8) Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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" (с изменениями и дополнениями);

9) Приказ Министерства спорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

11) Приказ Министерства спорта России 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»;

12) Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

13) Приказ Министерства спорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

14) Приказ Министерства труда России 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"»;

15) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

Список литературных источников:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
2. Амбарцумов Н.А. Психологические аспекты повышения результативности в стендовой стрельбе (с учетом визуализации) / Н.А. Амбарцумов, А.Н. Блеер, М.Г. Покотило // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2013. - № 3 (28). - С. 39 - 42.
3. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте, Москва, издательство «Спорт», 2020 г.
4. Вагнер, П.П. Техническая подготовка стрелков-юниоров к финальной серии выстрелов на траншейном стенде: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Вагнер Павел Павлович. - М., 2012. - 24 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, издательство «Спорт», 2019 г.
6. Володин, А.А. Технология воспитания координационных способностей у юных стрелков-винтовочников на этапе спортивной специализации - Тула, 2015.
7. Гагечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка : учеб.-метод. пособие / Я.В. Гагечиладзе, В.А. Орлов.- М.: ДОСААФ, 2013.
8. Домрачева, Е.Ю. Психологические особенности выполнения прицельного выстрела по движущейся мишени / Е.Ю. Домрачева, О.Ю. Иляхина, А.П. Поздняков, А.В. Попов // Эпоха науки. - 2015. - № 4. - С.9-12.
9. Железняк Ю.Д., И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина Методика обучения физической культуры, Москва, издательский центр «Академия», 2013 г
10. Жилина, М.Я. Методика психологической подготовки стрелка // Разноцветные мишени. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - С. 38.
11. Кедяров, А.П. Подготовка стрелков по движущимся мишеням / А.П. Кедяров. - М. : Руда и металлы, 2000. - 167 с.
12. Кочеткова, С.В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро и микровременных факторов ее формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кочеткова Светлана Валентиновна. - Краснодар, 2000. - 24 с.
13. Кубланов, М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников / М.М. Кубланов. - Воронеж, 2003. - 163 с.
14. Лукунина, Е.А. Организация движений в системе «стрелок-оружие». автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лукунина Елена Анатольевна. - М., 2000. - 24 с.
15. Макляк, А.Н. Формирование техники производства выстрела у юных стрелков на начальном этапе подготовки : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Макляк Александр Николаевич. - М., 2012. - 24 с.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, Москва, издательство «Спорт», 2019 г.

18. Мищенко, И.А. Особенности церебрального и регионарного кровообращения у стрелков высокой квалификации / И.А. Мищенко, А.П. Вонар-шенко, Е.А. Субботина // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - № 12. -С. 46.
19. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, Москва, издательство «Спорт», 2022г.
20. Пугачев, А.В. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки на основе средств срочной информации :
21. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте, 2010г. - 116 с.
22. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта – Москва, издательский центр «Академия», 2013 г.
23. Фролова, И.В. Управление тренировочным процессом спортсменов-стрелков с использованием современных технических средств обучения: Хабаровск, 2013. - 24 с.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	8-9	12-14	14-18	22-26	28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6	6	4	4	2	1
1	Общая физическая подготовка	125-161	181-208	167-205	182-230	230-270	290-322
2	Специальная физическая подготовка	60-90	146-200	270-300	290-390	460-550	660-744
3	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	12-14	16-20	72-80	114-136	145-160
4	Техническая подготовка	18-20	41-46	75-80	75-93	115-130	114-129
5	Тактическая подготовка	3-4	4-6	16-20	18-24	35-40	29-34
6	Теоретическая подготовка	3-4	4-6	14-20	16-23	35-40	30-38
7	Психологическая подготовка	3-4	4-6	10-13	15-20	35-40	30-37
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-5	4-6	12-14	12-16	20-28	26-38
9	Инструкторская практика	4-5	6-8	18-20	20-22	30-34	40-48
10	Судейская практика	4-5	6-8	18-20	20-22	30-34	40-48
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-4	4-6	4-8	4-8	20-25	26-33
12	Восстановительные мероприятия	3-4	4-6	4-8	4-8	20-25	26-33
Общее количество часов в год		234-312	416-520	624-728	728-936	1144-1352	1456-1664