



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Костромской области
«Спортивная школа олимпийского резерва имени олимпийского чемпиона
Александра Вячеславовича Голубева»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО КО «СШОР им. А.В. Голубева»
О.В. Ченцов
202_ г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«пулевая стрельба»**

Федеральный стандарт
Приказ Министерства спорта Российской
Федерации от 09 ноября 2022 №939 об
утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
«пулевая стрельба»

Срок реализации Программы – без
ограничений
Год составления Программы – 2023
Разработчики:
старший тренер – Р.Н. Рассадин
Старший инструктор-методист ФСО –
Ю.Ю. Садова

Кострома, 2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пулевой стрельбой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 939 (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

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

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

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	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Также в спортивной школе применяются следующие формы учебно-тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия, посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей, просмотр аудио-видео записей, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях, самостоятельная работа по заданию тренера, работа с дневником самоконтроля, сдача контрольно-переводных нормативов. Формы учебно-тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров.

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

Объем соревновательной деятельности

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

Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		от 8		от 6		от 3	
1.	Общая физическая подготовка	155	138	117	132	154	134
2.	Специальная физическая подготовка	97	125	219	216	192	167
3.	Спортивные соревнования	-	13	15	75	104	233
4.	Техническая подготовка	45	104	255	375	566	799
5.	Тактическая подготовка	-	-	15	19	24	34
6.	Теоретическая подготовка	-	-	15	19	24	34
7.	Психологическая подготовка	-	-	15	19	24	34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	19	15	34	29
9.	Инструкторская практика	4	10	15	23	38	50
10.	Судейская практика	4	10	15	23	38	50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	14	10	25	50
12.	Восстановительные мероприятия	2	5	14	10	25	50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
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	В течение года
4.	Развитие творческого 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; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Планы антидопинговых мероприятий

Допинг запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) 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.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

-Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения пулевой стрельбы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение разъяснительной работы по применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства (таблица 1). Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
УТЭ	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов пулевой стрельбы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в пулевой стрельбе, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по пулевой стрельбе. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству городских соревнований.

ССМ	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах НП и УТЭ. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах НП и УТЭ, привлекаться к судейству школьных, городских и областных соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КНГ) созданная при сборных командах России по пулевой стрельбе, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки. Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Программа углубленного медицинского обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.

- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи — оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

1.3. 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 «пулевая стрельба»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая 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 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее		не менее	
			1.00	0.50	1.15	1.00
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее		не менее	
			12	10	16	13
2.3.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.4.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

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 «пулевая стрельба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			18	15
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			7	5
2.3.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			2.00	1.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18,4	15,7
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
свыше трех лет				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			25	20
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			10	8
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			15	12
2.4.	Удержание пистолета	мин, с	не менее	

	в позе-изготовке		2.00	1.30
2.5.	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			26,5	23,5
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее	
			25	20
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин	не менее	
			8	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин	не менее	
			12	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			2.30	2.00
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин	не менее	
			10	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			40	35
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации пулевая стрельба и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике пулевой стрельбы; повышение уровня специальной физической подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий пулевой стрельбой.

Основные средства: развитие двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений, статичные упражнения, идеомоторные упражнения; введение в школу техники пулевой стрельбы; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы. Используются повторный, переменный и повторно-интегральный метод.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На этом этапе следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений на координацию и удержание равновесия, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам

обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития специальных физических качеств стрелка.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом пулевой стрельбы.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; совершенствование техники движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой и психологической подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; комплексы специальных упражнений из арсенала пулевой стрельбы.

Методы выполнения упражнений. Используются повторный, переменный и повторно-интегральный метод.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому специальная физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. УТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты

углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 14-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На УТ этапе в большей степени увеличивается объем средств специальной мышечной выносливости (статики). Развитие качеств различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы упражнений. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Обучение и совершенствование техники пулевой стрельбы. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на УТЭ должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за общим самочувствием, качеством сна, аппетитом, и др.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, специальной физической, тактической подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои навыки и возможности в сложных условиях соревновательного периода.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этапах СС и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах СС и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в пулевой стрельбе;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

Этапы ССМ и ВСМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе ССМ и МСМК на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в тренировочном процессе этапа ССМ и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности так же уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая 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.

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 «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не ниже всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;
- наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;
- 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 (Таблица №2, Таблица №3);

-обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №4);

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

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 2

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха (на одну стрелковую галерею)	штук	1
2.	Вертикальный велотренажер (на спортивное сооружение)	штук	2
3.	Весы до 10 кг (на спортивное сооружение)	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г (на спортивное сооружение)	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг) (на спортивное сооружение)	комплект	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска (на спортивное сооружение)	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см (на спортивное сооружение)	штук	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см (на спортивное сооружение)	штук	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см (на спортивное сооружение)	штук	1
10.	Коврик гимнастический (на спортивное сооружение)	штук	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия (на спортивное сооружение)	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (от 1,25 кг до 20 кг) (на спортивное сооружение)	комплект	1
13.	Парта для бицепса (на спортивное сооружение)	штук	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск (на спортивное сооружение)	штук	20
15.	Подставка для фиксированных гантелей (на спортивное сооружение)	штук	1
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер) (на спортивное сооружение)	штук	1
17.	Секундомер (на спортивное сооружение)	штук	1
18.	Скамья для пресса (на спортивное сооружение)	штук	1
19.	Скамья олимпийская (на спортивное сооружение)	штук	1

20.	Скамья универсальная (на спортивное сооружение)	штук	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части) (на одну стрелковую галерею)	штук	1
22.	Стабилоплатформа (на спортивное сооружение)	штук	2
23.	Станок для отстрела оружия и патронов (на спортивное сооружение)	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия» (на спортивное сооружение)	штук	1
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение» (на спортивное сооружение)	штук	1
26.	Тренажер «Отводящие ног» (на спортивное сооружение)	штук	1
27.	Тренажер «Приводящие ног» (на спортивное сооружение)	штук	1
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя» (на спортивное сооружение)	штук	1
29.	Тренажер «Эллиптический» (на спортивное сооружение)	штук	2
30.	Тренажер для жима ногами (на спортивное сооружение)	штук	1
31.	Шведская стенка (на спортивное сооружение)	штук	2
32.	Штангенциркуль (на спортивное сооружение)	штук	1
Для тира 10 м для стрельбы из пневматического оружия			
33.	Столик стрелковый	штук	1
34.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
35.	Труба зрительная	штук	1
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета (на одно стрелковое место)	штук	1
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1
Для тира 10 м для стрельбы из пневматического оружия для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «винтовка», «пистолет», «движущаяся мишень»			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка (на одно стрелковое место)	штук	1
Для тира 25 м для стрельбы из малокалиберного оружия			
40.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы из положения лежа (2000x800x2 мм)	штук	1
41.	Столик стрелковый	штук	1
42.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	штук	1
44.	Труба зрительная	штук	1
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1
Для тира 50 м для стрельбы из малокалиберного оружия			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа (2000x800x2 мм)	штук	1
47.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	штук	1
48.	Столик стрелковый	штук	1
49.	Табуретка (стул) для стрелка	штук	1
50.	Труба зрительная	штук	1
51.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	штук	1
52.	Флажок для открытого тира	штук	2
53.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1
54.	Транспортир (30°)	штук	1
55.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1

Таблица № 3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру: «ВП», «ПП»											
5.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
6.	Спортивный 5-зарядный	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов

	пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)										
7.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
8.	Мишени	штук	на обучающегося	1600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»											
9.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	280 000	3	160 000	4	80 000
10.	Патроны (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	12000	-	36000	-	48000	-	60000	-
11.	Мишени	штук	на обучающегося	1200	-	3600	-	4800	-	6000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»											
12.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
13.	Патроны (калибр 5,6мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
14.	Мишени	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-	3 200	-	4000	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
6.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
7.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4	1	2	1	2	1	2
9.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
10.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Кроссовки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
15.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5

Информационно-методические условия реализации Программы

- Научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры» Российская Государственная академия физической культуры, Москва. 2002;
- Журнал «Спортивная жизнь России» ЗАО «Спорт-Академ-Пресс». 1999;
- Справочник руководителя образовательного учреждения. 2003;
- «Единая Всероссийская спортивная классификация» - пулевая стрельба. 2009;
- «Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола» на базе КГУ Кострома. 1993;
- «Твой Олимпийский учебник» В.С. Родиченко Олимпийский комитет России, М. 1999;
- Информационный справочник «Олимпийский вестник» ИТАР ТАСС Агентство спортивной информации, Москва. 2002;
- «Система подготовки спортивного резерва» ФИС, Всероссийский научно-исследовательский институт ВНИФК, Москва. 1999;
- В.С.Фарфель «Физиология спорта» ФИС, Москва. 1960;
- А.Г.Зима, В.А.Сугугова Учебное пособие «Адаптация сердца к физическим нагрузкам и работоспособность» Казахский институт ФК Алма-Ата. 1985;
- Аулик Л.В. «Как определить тренированность спортсмена» М., ФИС. 1977;
- Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогаш «Тесты в спортивной практике» Ф., М., ФИС. 1968;
- Валик Б.В. «Тренерам юного спортсмена» М., ФИС. 1974;
- Волков В.М., Филин В.П. «Спортивный отбор» М., ФИС. 1983;
- Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М., ФИС. 1980;
- Дедковский С. «Скорость или выносливость» М., ФИС. 1973;
- Верхошанский Ю.В. «Прогнозирование и организация тренировочного процесса». М., ФИС. 1985;
- Волков В.М., Филин В.П. «Спортивный отбор» М., ФИС. 1983;
- Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М., ФИС. 1980;
- Озолин Н.Г. «Современная система спортивной тренировки» М., ФИС, 1969;
- Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., «Обучение в спорте» М., «Советский спорт». 1992;
- А.В.Родионов «Психодиагностика спортивных способностей» М., ФИС. 1973;
- А.С. Медведев «Психология Победы» М., ФИС. 1981;
- Д. Харре «Учение о тренировке» М., ФИС. 1971;
- «Учебник программирования и организация учебно-тренировочного процесса» Ю.В. Верхолский, Наука и спорт. 1985;
- «Реабилитация в спорте» В.И. Дубровский ФИС. 1992;
- «Молодому коллеге» И.Г. Озолин ФИС. 1989;
- Ю.Ф.Гуйман, Ю.Ф. Кураминин «Основы юношеского спорта», Москва. 1989;
- В.П.Филин Н.А.Фомин, «Основы юношеского спорта» Москва. 1989;

- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М, Чукарин Г.Б. «Физкультура и спорт». 1988;
- Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания», Москва. 2000.