

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Спортивная школа олимпийского резерва «Москвич»
Департамента спорта города Москвы

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО СШОР «Москвич»

И.С. Яровов

« 01 » Января 2024 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА
«стендовая стрельба»

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Общие положения.....	3
1. О дополнительной образовательной программе.....	3
2. Цели дополнительной образовательной программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	
спортивной подготовки.....	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц.....	5
4. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».....	8
5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
6. Виды (формы) обучения.....	11
7. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
8. Календарный план воспитательной работы.....	21
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
10. Инструкторская и судейская практика.....	27
11. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам.....	30
III. Система контроля.....	31
12. Требования к результатам прохождения программы по этапам спортивной подготовки.....	31
13. Оценка результатов освоения программы.....	33
14. Контрольное тестирование.....	34
IV. Рабочая программа.....	37
15. Программный материал по видам подготовки.....	37
16. Учебно-тематический план.....	41
V. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	45
17. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба».....	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы	
спортивной подготовки.....	45
18. Материально-технические условия реализации программы.....	45
19. Кадровые условия реализации программы.....	51
20. Информационно-методические условия реализации программы.....	52

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в упражнении ТРАП с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года № 1084 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса, и подготовка обучающихся высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

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, 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Классификация дисциплины ТРАП вида спорта с поражением ОДА «стендовая стрельба»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Т-125, трап 125 мишеней	116	309	1	7	1	1	Л

Отличительные особенности спортивной дисциплины вида спорта «стендовая стрельба»

Траншейный стенд (ТРАП) – площадка, на которой стрелковые номера располагаются по прямой линии, с 5 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 спортивных соревнований по стендовой стрельбе. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней. Спортивные соревнования на траншейном стенде входят в программу Олимпийских игр с 1990 года.

Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в ГБУ ДО СШОР «Москвич» (далее – Учреждение) осуществляется на средства бюджета города Москвы в соответствии с Государственным заданием, на реализацию которого выделяются финансовые средства в виде субсидии. Также Учреждением могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии с законодательством Российской Федерации.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи.

Учреждением реализуется дополнительная образовательная программа

спортивной подготовки по стендовой стрельбе на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

3. Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы, количество лиц
даны в приложении № 1 к ФССП:

Приложение № 1

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ,
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА
ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I,II,III функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

Примечания:

1. Графа «Наполняемость групп». Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием. **При проведении учебно-тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучающихся не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.**

С учетом специфики стендовой стрельбы комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучаемых.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На всех этапах спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) допускается зачисление обучающихся, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта лиц с поражением ОДА и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ обучающихся, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам.

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 лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба».

Характеристика вида спорта лиц с поражением ОДА.

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – спорт лиц с поражением ОДА) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих

возможностей. Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата) в соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.

Краткая характеристика вида спорта лиц с поражением ОДА - «стендовая стрельба»

«Стендовая стрельба» – разновидность стрелкового спорта. Спортивные соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведется из гладкоствольных ружей 12 калибра, с длиной ствола 750-810мм, с использованием дробовых патронов (диаметром дроби не более 2,5 мм) по летящим мишеням-тарелочкам. При попадании дроби в тарелочку она разбивается. Мишени выбрасываются в воздух с помощью специальных метательных машинок.

В спорте лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба» утверждена одна спортивная дисциплина – ТРАП, во Всероссийском реестре видов спорта зарегистрирована под № 1160007711Я.

4. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Согласно международных правил спортсмены классифицируются следующим образом (<https://www.paralympic.org/>):

Функциональная группа I, класс SG-S: Спортсмены с плохим балансом и / или устойчивостью туловища, соревнующиеся на инвалидных колясках в стандартном сидячем положении. У спортсменов есть нарушения в нижних конечностях, но нет функциональных ограничений в верхних конечностях.

Функциональная группа II, класс SG-L: Спортсмены с хорошим балансом и функцией туловища, соревнующиеся из положения стоя. У спортсменов есть нарушения в нижних конечностях, но нет функциональных ограничений в верхних конечностях.

Функциональная группа III, класс SG-U: Спортсмены с хорошим балансом и функцией туловища, соревнующиеся из положения стоя. У спортсменов есть дефект в руке, не занимающейся стрельбой.

**Функциональные группы лиц,
проходящих спортивную подготовку по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («Б735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («Б760») или Атетоз («Б765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («Б730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («Б7100»-«Б7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). Дефицит конечности («с720», «с730», «с740», «с750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	Стеновая стрельба: «SG-S»
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской	Гипертонус мышц («Б735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез); Атаксия («Б760») или атетоз («Б765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная	Стеновая стрельба: «SG-L»

	и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебнотренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («Б730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («Б7100»-«Б7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время учебнотренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («Б735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). Атаксия («Б760») или Атетоз («Б765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепномозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («Б730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («Б7100»-«Б7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («S730.343», «S750.343», «S760.349»): снижение роста в результате	Стендовая стрельба: «SG-U, SG-L»

		ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций	
--	--	---	--

«SG-S, SG-L, SG-U» - спортивные классы в спортивной дисциплине стендовая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующим 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).

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

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

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

	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	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	14-16	16-18	20-22	24-26
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	728-832	832-936	1040-1144	1248-1352

6. Виды (формы) обучения в Учреждении разработаны для каждого этапа подготовки и служат для реализации задач, определенных для каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование стойкого интереса к стендовой стрельбе;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, определяющих успехи в стендовой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, быстроты, ловкости, произвольного расслабления;
- усвоение правил поведения на стрелковых стендах, мер безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части ружей;
- разучивание и освоение техники выполнения выстрела в избранном упражнении (без патрона и с патроном);
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий стендовой стрельбой;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнений Т-125 в соответствии с правилами соревнований.
- участие в классификационных соревнованиях.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- повышение уровня физической подготовленности стендовиков, совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, быстроты, равновесия, произвольного расслабления;
- закрепление знаний о правилах поведения на стрелковых стендах, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, закрепление навыков их выполнения;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела в избранном упражнении;
- формирование спортивной мотивации;
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 3-го спортивного разряда;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- дальнейшее повышение функциональных возможностей организма обучаемых;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучаемых.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо следующее:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях

Планируемый объем соревновательной деятельности 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).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Учреждением указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочную работу.

Обучающиеся Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по стендовой стрельбе в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, ежегодно утверждаемым Москомспортом, согласно положениям (регламентам), утверждаемым организациями, проводящими соревнования с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, наличия медицинского допуска.

Также требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку, являются:

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является

официальный протокол соревнований, заверенный печатью организации, проводящей соревнования, и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» <https://www.fpoda.ru/> (его регионального отделения).

Приложение № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	1	1	2	4
Основные	-	1	2	2

7. Годовой учебно-тренировочный план

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта лиц с поражением ОДА «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.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, 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 учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно; указанные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Распределение нагрузки по разделам подготовки для каждого из обучающегося группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по всем видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочного процесса для данной группы и на данный год.

В зависимости от этапа подготовки соотношение объемов спортивной подготовки распределяется по годам с учетом возраста, пола и подготовленности обучающегося (приложение № 5 к ФССП).

Приложение № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	5-54	37-41	28-32	22-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-44
3.	Техническая подготовка (%)	13-17	17-21	20-24	20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-4	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	2-4
7.	Участие в	1-2	2-4	3-5	3-6

	спортивных соревнованиях (%)				
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	1-6	2-8

Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Планирование на год подчинено задачам подготовки обучающихся к состязаниям, отраженным в Едином календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы. Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых, следует планировать годовые периоды подготовки. Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача **подготовительного периода** – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит обучающемуся выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постепенному увеличению тренировочных нагрузок. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения обучающегося. В тренировках этого этапа сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача **соревновательного периода** – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача **переходного периода** – снять психологическое и физическое

напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны обучающимся. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм обучающегося к новому циклу.

На период прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, основные средства тренировки, контрольные нормативы, контрольные старты, сроки медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс. Она рассчитана на многолетнюю спортивную подготовку, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку стрелков высокой квалификации.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба» в Учреждении осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного занятия обучающихся;
- совершенствование техники стрельбы из избранного вида оружия;
- соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;

В процессе подготовки предусмотрено соблюдение основных принципов спортивной подготовки.

принцип непрерывности процесса спортивной подготовки, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Опираясь различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

- принцип постепенного наращивания развивающих, тренирующих воздействий обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

Основные принципы построения тренировки

Строгое следование основным принципам построения тренировки – необходимое условие успешного освоения техники выполнения выстрела, и дальнейшего совершенствования:

- преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса;
- постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности;
- создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла;
- индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях;
- ранжирование соревнований в годичном цикле;
- учет учебно-тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности;
- повышение сложности учебно-тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

Учет перечисленных принципов построения учебно-тренировочных занятий при планировании нагрузок и участия в соревнованиях позволит более рационально подбирать средства воздействия на обучающихся и ускорит повышение мастерства (квалификации) стрелков.

Планирование спортивных результатов

Планирование является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата.

Особенности осуществления спортивной подготовки в стендовой стрельбе учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки, и при составлении плана спортивных мероприятий.

Планирование спортивных результатов осуществляется для групповых занятий с обучающимися и при подготовке по индивидуальным планам, и предусматривает достижение наивысшего результата обучающимся в главных соревнованиях годового цикла.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одной тренировки). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и продолжительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Исходным материалом для последующего детального планирования работы

является *перспективный* план подготовки, который обычно составляется на четырехлетие. Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства.

Годовой план подготовки составляется на основе перспективного плана. В нем должно быть учтено следующее:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие на текущий год;
- исходный и планируемый уровни всех видов подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

В плане-схеме годичного цикла подготовки стрелков должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

Тренер-преподаватель, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его воспитанников.

Постепенная детализация годового плана дается в *оперативных* планах подготовки, разрабатываемых на определенный период, месяц, неделю, тренировку. В этих оперативных планах ставятся конкретные задачи, указываются средства их реализации. Чем короче отрезок времени планируемой подготовки, тем полнее и точнее ее детализация. Преимущество такого планирования в том, что план составляется в конце заканчивающегося периода, накануне нового конкретного периода тренировочного процесса. Этот план можно и нужно корректировать на основании данных об уровне тренированности в разных видах подготовки, о самочувствии обучающихся, об их функциональных и психофизических состояниях.

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном упражнении, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких обучающихся обязательны планы: перспективный на 4-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным планом. С ростом спортивного мастерства обучающихся возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей обучающегося и условий для их полного

проявления.

Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Учреждением для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая Программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая Программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья обучающихся;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного

			процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее План) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил (<http://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules>).
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице ниже:

План профилактических антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки 11-12 лет	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселье%20старты.pdf 2. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция. - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция	В течение года	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

мастерства	- Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7. Лекция с элементами интерактива - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении, - разрешение на терапевтическое использование, - отбор и обращение с пробами, - лабораторный анализ, - обработка результатов, - необходимые расследования или разбирательства, - окончательное решение по апелляции, - приведение в исполнение последствий нарушения.		
-------------------	---	--	--

- Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена. 9. Лекция - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.		
---	--	--

Онлайн обучение на сайте РУСАДА на каждом этапе спортивной подготовки - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

10. Инструкторская и судейская практика

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

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

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 5.1.1. действующих Правил соревнований по стендовой стрельбе гласит: *«Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры-преподаватели обязаны знать Правила соревнований и строго соблюдать их требования»*. Такое положение Правил соревнований России полностью соответствует требованиям Правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских Игр, вносит изменения и дополнения в Международные Правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего Олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым Союзом России в Правила соревнований Российской Федерации. Все, кто связан с подготовкой обучающихся и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, знать их.

В Правилах соревнований изложены требования к поведению обучающегося на стрельбище, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях.

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Предметом постоянного внимания обучающихся и тренеров-преподавателей должно быть соблюдение мер безопасности, так как стендовая стрельба – спорт повышенного риска.

Воспитание безопасного поведения обучающихся при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач тренерско-преподавательского состава отделения стендовой стрельбы Учреждения. Тренер-преподаватель обязан обеспечить абсолютную безопасность обучающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит чёткая организация порядка на спортивном объекте, высокая дисциплинированность обучающихся. Тренер-преподаватель, знакомя обучающихся с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, должен разъяснять смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствия нарушений. Тренер-преподаватель обязан дать информацию о поражающей способности различных номеров дроби, о зависимости убойной силы от диаметра дроби; детально объяснить какие последствия имеет произвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела, как из стендового так и из пневматического оружия. К учебно-тренировочным занятиям на стрельбище допускаются обучающиеся, усвоившие и неукоснительно выполняющие правила обращения с оружием, сдавшие зачёт и расписавшиеся в журнале о сдаче зачёта.

Должно быть изучено и усвоено следующее:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия.

- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено - взяв в руки оружие надо убедиться в том, что в стволах не осталось патронов.

- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе оружия до и от стрелковой площадки, а так же при перемещении с оружием по ней.
- правила обращения с патронами, порохом, капсюлями.
- порядок выдачи обучающимся патронов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, учёт их расходования.
- недопустимо касаться и использовать чужое ружьё без разрешения тренера-преподавателя и его владельца.
- нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа.
- недопустимо наведение оружия в сторону от тренировки направления.
- нельзя оставлять оружие без присмотра. Категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казённой частью или с взведённой боевой пружиной.
- при возникновении у стрелка вопроса к тренеру-преподавателю, необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом.
- стрельба начинается только по команде тренера-преподавателя, а на соревнованиях по вызову судьи.
- стрельба начинается с одного стрелкового места (номера площадки).
- очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дуплетных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место.
- обучающиеся с открытым оружием располагаются на указанных тренером-преподавателем стрелковых номерах и находятся в них до получения команды на перемещение.
- при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия изготовления и заряжения ружья.
- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером-преподавателем со спины, необходимо максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего обучающегося.
- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда обучающийся по какой либо причине выстрел не выполнил: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряжённым ружьём в сторону от направления стрельбы.
- заряджение 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 заряджении приводит к случайным нельзя оставлять предохранитель в запёртом положении.
- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружьё заряжённым.
- во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным обучающимся; внимание тренера-преподавателя сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности. Четкая организация учебно-тренировочных занятий,

постоянный контроль и жёсткая требовательность в вопросах безопасности обращения с оружием, поведения на спортивном стрелковом объекте дисциплинирует обучающихся, формирует необходимые навыки и чувство ответственности за свои действия и действия товарищей.

11. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии и 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Уровень результатов ведущих обучающихся в современной стендовой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму обучаемого, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера-преподавателя и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье обучающихся высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировок и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врачебный контроль в Учреждении осуществляется в виде углубленного медицинского обследования (УМО).

Ежегодно по утвержденному Учреждением графику организуется проведение углубленного медицинского обследования обучающихся всех групп в специализированных медицинских учреждениях (по назначению).

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

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

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

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

12. 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:

12.1. 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;
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).

12.2. 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.

12.3. 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.

12.4. 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 выполнять 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.

13. 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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Тестирование обучающихся проводится два раза в год в соответствии с требованиями, установленными Государственным заданием.

14. Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (приложения № 7-9 к ФССП);

Приложение № 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(I,II,III функциональные группы)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Бег или бег на коляске 400м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П.-стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Удержание баланса.	с	не менее	
			5,0	
3.	И.П.-лежа на спине. Жим гантели весом 1кг	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	

используемые сокращения И.П. – исходное положение

Приложение № 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорта лиц с поражением ОДА»
(I,II,III функциональные группы, уровень спортивной квалификации– спортивный разряд « третий спортивный разряд, второй спортивный разряд»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	18
2.	Бег или бег на коляске 300м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
3.	И.П.-стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Удержание баланса.	с	не менее	10,0
4.	И.П.- сидя или стоя. Бросок медицинбола (1кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
5.	И.П.-лежа на спине. Жим гантели весом 2кг	количество раз	не менее	10
6.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	1
7.	И.П. – лёжа на спине. Подъём туловища	количество раз	не менее	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	7

- используемые сокращения И.П. – исходное положение

Приложение № 9

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

(I,II,III функциональные группы, уровень спортивной квалификации– спортивный разряд « первый спортивный разряд»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	23
2.	Бег или бег на коляске 400м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
3.	И.П.-стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Удержание баланса.	с	не менее	15,0
4.	И.П.- сидя или стоя. Бросок медицинбола (2кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
5.	И.П.-лежа на спине. Жим гантели весом 3кг	количество раз	не менее	10

6.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			8	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-

- используемые сокращения И.П. – исходное положение

Приложение № 10

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 «спорта лиц с поражением ОДА»

(I,II,III функциональные группы, уровень спортивной квалификации– спортивный разряд « кандидат в мастера спорта»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			25	
2.	Бег или бег на коляске 500м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, удержание баланса	с	не менее	
			20,0	
4.	И.П.- сидя или стоя. Бросок медицинбола (2кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П.-лежа на спине. Жим гантели весом 4кг	количество раз	не менее	
			10	
6.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			1	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	

- используемые сокращения И.П. – исходное положение

Перевод обучающихся на последующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом директора спортивной школы на основании решения тренерско-преподавательского совета, с учетом стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовке, предусмотренных программой подготовки, результатам участия в соревнованиях,

выполнению нормативных требований Единой всероссийской спортивной классификации, предусмотренных для возрастной группы и этапа спортивной подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие установленные Программой требования для данной группы, остаются на прежнем этапе подготовки или отчисляются.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается (пункт 5 статьи 32 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

15. Программный материал по видам подготовки.

Техническая подготовка

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения обучающегося непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Баллистика

Баллистика дробового выстрела – наука о движении дробового заряда в канале ствола с момента его начала до достижения цели (точки падения).

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Оружие гладкоствольное, его виды и конструктивные особенности.

Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Уход за оружием, условия его сохранения.

Патроны, подбор комплекса «патрон-оружие».

Экипировка стендовика: спортивный тренировочный костюм, брюки или шорты (низ штанины не выше 15 см от центра коленной чашечки) и рубашка или майка с рукавами, жилет, куртка или ветровка-дождевик, кроссовки или обувь повседневная, стрелковая шапочка с козырьком (бейсболка), стрелковые перчатки, наушники, очки-светофильтры.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство обучающегося базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Стендовая стрельба – вид спорта со сложной зрительно-двигательной координацией, поэтому техническая подготовка занимает ведущее место на всех этапах многолетнего цикла спортивной тренировки.

Прежде, чем приступить к изучению основ тактической подготовки стендовика, новички должны узнать и твердо запомнить главное – правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Обучающиеся берут обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Тактическая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по стендовой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы:

1. Основы выполнения выстрела в стендовой стрельбе
2. Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ТРАП»:
 - изготовка;
 - вкладка;
 - поводка;
 - прицеливание;
 - управление спуском;
 - дыхание.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- темп и ритм при выполнении выстрела, их значение;
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменения освещения (переменная облачность), направления и силы

порывов ветра;

- подбор патронов и экипировка;
- правила соревнований: общие положения и определяющие условия выполнения избранного упражнения;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- особенности выполнения выстрела одним патроном.

Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-стендовиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности:

- *Общая физическая подготовка (ОФП)* обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма обучающегося,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон стендовой стрельбы на организм занимающихся,
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общезначительная физическая подготовка помогает обучающемуся легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма обучающегося. Режим учебно-тренировочных занятий и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, – некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стендовой стрельбой.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить обучающегося к основной части тренировки. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого (зарядного) выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на выполнении элементов выстрела четко.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе,
- развитие быстроты и стабильности зрительно-двигательных реакций;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к стендовой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры 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 культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		Адаптивная 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.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского/паралимпийского движения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. 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
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	≈ 200	сентябрь	Олимпизм/паралимпизм 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.

Этап высшего спортивного мастерства	современного спорта			Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоупрежденность	≈ 200	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	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.
...				
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:				
Этап высшего спортивного мастерства	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.
	Учет 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

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стендовая стрельба» 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.

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 лиц с поражением ОДА «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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

18. Материально-технические условия реализации Программы

18.1. Материально техническая база и объекты инфраструктуры

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, должно иметь материально-техническую базу и инфраструктуру для осуществления реализации Программы:

- наличие стрелковой площадки для стендовой стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся спортом (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочные занятия в учреждении по виду спорта «стендовая стрельба» проводятся на спортивном комплексе Спортинг клуб «Румянцево», (г.Москва, поселение Московский, квартал 4,2 стр.10). Стрельбище открытого типа, универсальное с площадками «траншейный стенд» с полным обеспечением для стендовой стрельбы из спортивного гладкоствольного оружия.

18.2.Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка.

Ежегодно Учреждением приобретается необходимый спортивный инвентарь, оборудование (приложение № 11 к ФССП, таблицы №1, 2), спортивная экипировка (приложение № 11 к ФССП, таблица № 1) для обучающихся - членов сборных команд Учреждения разных возрастных категорий в пределах выделяемой Москомспортом целевой субсидии. Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба» в Учреждении используется следующий спортивный инвентарь, оборудование и спортивная экипировка:

Приложение № 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Запасные части для ударно-спускового механизма ружья	комплект	4
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 1 до 12кг)	комплект	2
4.	Гимнастическая скамейка	штук	2

5.	Динамометр кистевой (до 30кг)	штук	2
6.	Запасные части для ударно-спускового механизма	комплект	4
7.	Активная инвалидная коляска	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч набивной (медцинбол) (от 1 до 5кг)	комплект	2
10	Набор для чистки оружия	комплект	2
11	Наушники антифоны	штук	5
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Пневматическая пулька (калибр 4,5мм)	штук	40000
14	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5мм)	штук	4

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (I, II, III функциональные группы)					
				Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Мишень (тарелка)	штук	на обучающегося	5000	-	12000	-	16000	-
2.	Набор для чистки оружия	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Наушники антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Очки-светофильтры стрелковые	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	2
5.	Патрон к гладкоствольному оружию (12 калибр)	штук	на обучающегося	5000	-	12000	-	16000	-
6.	Ружье отнесстрельное гладкоствольное длинноствольное (12 калибр)	штук	на обучающегося	1	100000 выстрелов	1	100000 выстрелов	1	80000 выстрелов
7.	Инвалидное кресло-коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11

Таблица № 1

Спортивная экипировка, для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)											
№ 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	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Куртка стрелковая зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Куртка стрелковая летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

10.	Перчатки стрелковые	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1
11.	Рюкзак спортивный	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
13.	Футболка спортивная	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1
14.	Футляр для перевозки ружья	штуk	на обучающегося	-	-	1	5	1	3	1
15.	Шорты спортивные	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1

19. Кадровые условия реализации Программы

Учреждения, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), 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).

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 лиц с поражением ОДА «стендовая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов с квалификацией по адаптивной физической культуре (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В Учреждении уровень квалификации тренерско-преподавательского состава, осуществляющего спортивную подготовку с обучающимися,

соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. №191н):

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и дополнительного образования по адаптивной физической культуре.

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и дополнительного образования по адаптивной физической культуре;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и дополнительного образования по адаптивной физической культуре.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Тренеры-преподаватели Учреждения периодически проходят курсы переподготовки и повышения квалификации.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

19.1. Список используемой литературы:

1. . Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016.
2. Адаптивная физическая культура и спорт / Под ред. Дж.П.Винника; пер. с англ. И.Андреева. - Киев: Олимпийская литература, 2010.
3. Баряев, А.А. Система подготовки спортсменов-инвалидов в паралимпийском и сурдлимпийском спорте / А.А.Баряев, А.И.Черная; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2015.

4. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. – М.: ЮРАЙТ, 2020.
- Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт как вид социальной практики /Ю.А.Брискин, А.В.Передерий // Адаптивный спорт. - М.: Советский спорт. 2010.
5. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г.З. Идрисова. — м. : «Паралимпийский комитет России», 2020.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 1983;
- 7.Блюм М.М., Шишкин И.Б. Охотничье ружье: Справочник. – 2-е изд., переработанное. и дополненное – М.: Агропром изд., 1987.
8. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М., Изд-во ДОСААФ, 1977.
9. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. – М.: Изд-во ДОСААФ 1960.
10. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. – М., РИО РГАФК, 1997.
11. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. – М., ФиС, 1976.
12. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. / М.: ФиС, 1967.
13. Крейцер Б.А. Стрельба на траншейном стенде. – М., ФиС, 1967.
14. Константинов А.Ю. Стендовая стрельба. Система подготовки. Учебно-практическое пособие тренера. – М., Вузовский учебник, 2014.
- 15.Поляков М.И. Стрельба влет. – М., Воениздат, 1973.
- 16.Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. – Минск, БТИФК, 1992.
17. Пономарев П.Д. Прикладная баллистика для стрелка. – М., Воениздат, 1939.
18. Рачинский К.Е. Изготовка на траншейном стенде. – М., журнал «Охотник» 1982, № 6.
19. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957.
20. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры / М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
21. Трофимов В.Н. Охотничьи боеприпасы и снаряжение патронов к охотничьим ружьям. – Минск, ООО «СЛК», 1996.
22. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар, Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
23. Закон города Москвы о физической культуре и спорте в городе Москве № 27 от 15 июля 2009г.
24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Приказ Минспорта России № 1084 от 22 ноября 2022 г.
25. Брошюра. Всемирный антидопинговый кодекс. «Запрещённый список и программа мониторинга 2023 года», ГКУ города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд», 2022г.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://shooting-russia.ru/> Стрелковый Союз России
3. <https://mospoda.ru/> Московская региональная общественная организация «Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
4. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
5. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России
7. <http://www.paralympic.org/> - Международный паралимпийский комитет
8. <https://paralymp.ru/> Паралимпийский комитет России
9. <https://rusada.ru/> РУСАДА .