

Московская городская организация общественно-государственного объединения
«Всероссийское физкультурно-спортивное общество Динамо»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель МГО ВФСО «Динамо»



А.В. Понорец

2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по служебно-прикладному виду спорта «стрельба из боевого ручного
стрелкового оружия (АК)»

ММО/42-ППМ
от 8.12.2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Разделы программы	Стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы СП	3-5
3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации при реализации дополнительной образовательной программы СП	5-7
4.	Спортивные соревнования	7-8
5.	Годовой учебно-тренировочный план	8-9
6.	Календарный план восстановительной работы	9-15
7.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	15-19
8.	Обеспечение спортивной экипировкой	19-20
9.	Кадровые условия реализации программы	21
10.	Информационно-методические условия реализации программы	21-22
11.	Практический материал для тренировочных занятий	22-26
	Приложение 1	
	Годовой тренировочный план	27

1. Общие положения

1. Программа спортивной подготовки по служебно-прикладному виду спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия (АК)» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта стрельба.

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд регионов и сборных РФ.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,

Система многолетней тренировки в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая учебно-тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки биатлониста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана подготовки. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены в таблице 2.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-биатлонистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Таблица 2.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (в астрономических часах).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным 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 астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия

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

	спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

4. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно

Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

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

5. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая	16-24	14-18	12-15	8-10

	подготовка (%)				
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка (%)	35-45	40-48	45-50	48-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	4-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	5-7	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	6-8

6. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных 	В течение года

		судей.	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических и физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков,	

способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
---	--	--

Таблица 7.

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 «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»

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

Таблица 8.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»

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

Таблица 9.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			м	ж
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготвки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготвки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			м	ж
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготвке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготвки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготвки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе	мин, с	не менее	

	изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин		8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

Таблица 1.

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

	150 см	тренажерный зал	
		штук	
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрзиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		КОМПЛЕКТ	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный	1

		зал	
		штук	
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	

32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
34.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
35.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	1
		штук	
36.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
37.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
38.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1
		штук	
39.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
40.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
41.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	1
		штук	
42.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
43.	Весы для контроля натяжения спускового крючка	на тир 10 м	1
		штук	
44.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м	1
		штук	
45.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
		штук	
46.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	1
		штук	
47.	Труба зрительная	на тир 50 м	1
		штук	
48.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м	1
		штук	
49.	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2

		штук	
50.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	1
		штук	
51.	Весы для контроля натяжения спускового крючка	на тир 50 м	1
		штук	

Таблица 2.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	1	4года	1	4 года	1	4 года
Для тренировок с ПМ									
7.	9-мм Пистолет Макарова (ПМ)	штук	на обучающегося	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	5.45-мм Автомат Калашникова	штук	на обучающегося	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9.	9-мм Патроны к ПМ (калибр 9 мм)	штук	на обучающегося	24 000	-	32 000	-	40 000	-
10.	5.45-мм Патроны к АК (калибр 5.45 мм)	штук	на обучающегося	24 000	-	32 000	-	40 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	4 800	-	6 400	-	8 000	-

8. Обеспечение спортивной экипировкой.

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

9. Кадровые условия реализации программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, зарегистрированный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192 н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), 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 №916 н (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 «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

10. Информационно-методические условия реализации Программа.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д., получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет МГО Динамо оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса.

11. Практический материал для тренировочных занятий.

Тренировочные группы 1-2 года занятий (период начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основ техники стрельбы;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Тренировочные группы 3-5 года занятий (период углубленной специализации).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- воспитание специальных физических качеств;
- накопление соревновательного опыта.

При отработке изготовления нужно уделить должное внимание совершенствованию тонких мышечных ощущений. Колебания ствола у новичков быстрые и хаотичные, а у более высокой квалификации плавные и замедленные. Для уменьшения резкости колебаний рекомендуется выполнять тренировочные движения по замкнутой линии в форме восьмерки, по вертикали и горизонтали, по перекрестию в вертикальном и горизонтальном направлениях, круговые движения разных диаметров. Такие упражнения позволяют спортсмену приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации.

Следует помнить, что приемы изготовления и в процессе тренировок и во время соревнований должны быть одни и те же.

Прицеливание. Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже, если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза.

Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной - нужна большая ширина прорези.

Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания.

Для большой точности прицеливания используются светофильтры. Установлено, что точность прицеливания повышают все светофильтры, кроме красного, но наиболее приемлемы желтый и оранжевый.

Спуск курка. На спуск курка влияют факторы, связанные с устойчивостью оружия:

- беспорядочные движения;
- упорядоченные колебания;
- относительная устойчивость;
- хорошая устойчивость с зафиксированным прицеливанием.

В трудных условиях стрельбы, режим устойчивости значительно изменяется, обычно в худшую сторону.

Доведя нажим на спуск во время задержки дыхания до предупреждения, следует обязательно обратить внимание на равновесие системы «человек-оружие», уловив момент относительной ее устойчивости, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости.

В процессе тренировки спортсмен должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск.

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

1. Постановка указательного пальца на спусковой крючок.
 2. Выбор холостого хода.
 3. Поджатие рабочего хода на 80%-90%
 4. Завершение дожатия 10-20%
 5. Сохранение внимания после выстрела (2-3с.)
3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники.

4. Факторы, влияющие на эффективность выстрела.

На эффективность стрельбы в служебном биатлоне влияют различные факторы: психобиологические качества спортсмена, его тренированность в данном виде, объективные законы баллистики, техническое состояние оружия.

Точность и своевременность спуска курка обусловлены зрительным восприятием положения оружия в районе точки прицеливания и степенью проприоцептивной чувствительности мышц пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Лучшие результаты мышечно-суставной чувствительности у биатлонистов проявляются при величинах натяжения спускового крючка в 2 кг. Скорость движения пальца на завершающем этапе спуска курка у опытных биатлонистов в 10 раз меньше, чем у новичка.

Обеспечение устойчивости тела и его отдельных частей во взаимодействии со спуска - одна из основных проблем в биатлоне. Принято считать, что в

обеспечении устойчивости тела и координирования позы главенствующая роль принадлежит зрительному анализатору. Однако И.М.Сеченов доказал, что большее значение в этом процессе имеет мышечное чувство, так как именно оно служит главным руководителем сознания в координации движений. Поэтому в обеспечении устойчивости системы «стрелок-оружие» важнейшая роль принадлежит именно мышечному чувству. От биатлониста требуется очень точная согласованность в работе различных анализаторов, в первую очередь координированной работы мышц, обеспечивающих устойчивость вышеназванной системы, и способности четко дозировать усилия при нажиме на спусковой крючок.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеть развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовления и выполнения выстрела осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил бережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов - «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих спортсменов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников - до 35%.

Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего.

Начальное обучение приемам изготовления к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме урока (занятия), состоящего из следующих разделов:

- рассказ и показ тренером приема или действия в целом;
- повторение тренером приема или действия по элементам с подробным объяснением;
- выполнение биатлонистом разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

Упражнения по стрелковой подготовке

1. Тренировка в изготовке для стрельбы без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость пистолета. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с;

3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10-13 м.

5. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

7. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.

8. Участие в соревнованиях по стрельбе.

9. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
10. Изготовка для стрельбы после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.
11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:
12. Стрельба заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 5.
13. Стрельба при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.
14. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
15. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
16. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую»
17. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке
18. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в астрономических часах - 60 мин)

№	Разделы учебного плана	Тренировочный этап					Этап СС			Этап ВСМ
		1	2	3	4	5	1	2	3	
		1	Общая физическая подготовка	56	56	56	95	95	114	
2	Специальная физическая подготовка	144	144	144	224	224	280	280	280	287
3	Участие в спортивных соревнованиях	18	18	18	74	74	88	88	88	150
4	Техническая подготовка	112	112	112	187	187	228	228	228	262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	30	30	40	40	40	62
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	18	18	30	30	30	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	28	28	32	32	32	74
8	Стрелковая подготовка	268	268	268	280	280	228	228	228	250
9	Общее кол-во часов в год	624	624	624	936	936	1040	1040	1040	1248
10	Количество часов в неделю	12	12	12	18	18	20	20	20	24
11	Количество тренировок в неделю	6.	6.	6.	6.-9.	6.-9.	6.- 10	6.- 10	6.- 10	6.- 12
12	Количество тренировок в год	312	312	312	312-468	312-468	312-520	312-520	312-520	312-624
13	Кол-во соревнований в том числе:	12	12	12	17	17	24	24	24	27
	контрольные	6	6	6	9	9	12	12	12	9
	отборочные	4	4	4	5	5	7	7	7	6
	основные	2	2	2	3	3	5	5	5	12
15	Количество выстрелов в год на одного занимающегося	4 000	4 000	4 000	4 000	4 000	6 000	6 000	6 000	8 000