



ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

Колесова А.Л. /Колесова А.Л./

«11» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

Яковлева А.В. /Яковлева А.В./

Протокол №3  
«11» мая 2021г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»  
(профильная смена)

**Направление:**

Спорт – пулевая стрельба

**Авторы программы:**

Готовцев И.И. – кпн, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Сотников А.Е. – КМС РФ, старший тренер сборной команды РС (Я) по пулевой стрельбе

Никаноров А.Е. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Поротова М.Н. – аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

**Целевая аудитория:**

Юноши, девушки (до 18 лет)

## **Пояснительная записка**

Настоящая образовательная программа «Пулевая стрельба» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных стрелков, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 36, зарегистрировано в Минюсте России от 08.02.2018 г № 49975), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии отбора:** сильнейшие стрелки Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Сроки проведения:** 11-24 августа 2021г.

**Цель программы:** подготовка юных стрелков к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по пулевой стрельбе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пулевая стрельба;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовки	26
3	Специальная физическая подготовка	18
4	Психологическая подготовка	34
5	Восстановительные мероприятия	14
Итого:		100 акад.ч.

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>11 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Факторы, влияющие на устойчивость (изготовка, общая и специальная физическая подготовка, оружие, экипировка, вестибулярный аппарат)	1 акад. час	Демонстрация факторов, влияющих на устойчивость наглядными методами: на спортсмене, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»). Контроль показателей устойчивости спортсменов	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 акад. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория. Аутотренинг по Шульцу, ментальная и идеомоторная тренировки	1 акад. час	Рассказ, беседа	Коврики для йоги, стулья
Упражнение 1: «тяжесть»	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>12 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория. Устойчивость	1 акад. час	Демонстрация фактора,	Тир с мишенными

системы «стрелок-оружие». Фактор изготовления		влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости	2 академ. час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Теория: Аутотренинг по Шульцу, повторение, дополнения	1 академ. час	Рассказ, беседа	Коврики для йоги, стулья
Упражнение 1: «тяжесть»	1 академ. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 академ. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>13 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Стандартный комплекс			Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор физической и специальной физической подготовки	1 академ. час	Демонстрация фактора, влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 академ. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Упражнения 1,2: «тяжесть», «тепло»	2 академ. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 академ. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>14 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Стандартный комплекс	1 академ. час		Коврики для йоги

Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор экипировки	1 acad. час	Демонстрация фактора, влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости с разминкой и заминкой	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Упражнения 1,2: «тяжесть», «тепло»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
15 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор оружия, его наладки и подгонки	1 acad. час	Демонстрация фактора, влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Упражнения 1,2, 3: «тяжесть», «тепло», «пульс»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
16 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			

Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Стрелковые упражнения на развитие устойчивости	1 acad. час	Демонстрация стрелковых упражнений, развивающих устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости с разминкой и заминкой	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Упражнения 1,2, 3: «тяжесть», «тепло», «пульс»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>17 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))</b>			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
<b>Восстановительные мероприятия 8 acad. ч.</b>			
Выход на природу	8 acad. часов	Экскурсия по местности	
<b>18 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))</b>			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Развитие устойчивости	1 acad. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			

Упражнение 1,2,3,4: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание»	2 акад. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>19 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Развитие устойчивости	1 акад. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости	2 акад. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Упражнение 1,2,3,4: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание»	2 акад. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги
Ментальная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>20 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Развитие устойчивости	1 акад. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 акад. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги

<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
Упражнение 1,2,3,4,5: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение»	2 акад. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>21 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)</b>			
Стандартный комплекс			Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
Развитие устойчивости	1 акад. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости с разминкой и заминкой	2 акад. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
Упражнение 1,2,3,4,5: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение»	2 акад. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Идеомоторная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>22 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)</b>			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
Развитие устойчивости	1 акад. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости. Контроль показателей устойчивости.	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный	2 акад. часа	По возможности на свежем	Коврики для йоги



комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой		воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
Упражнение 1,2,3,4,5,6: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохладный лоб».	2 акад. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Идеомоторная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>23 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)</b>			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
<b>Восстановительные мероприятия</b>			
Выход на природу	6 акад. часов	Экскурсия по местности	
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
Упражнение 1,2,3,4,5,6: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохладный лоб».	2 акад. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Идеомоторная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>24 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)</b>			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
<b>Отъезд</b>			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

### **Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 09 по 22 августа 2021 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Сотников Александр Егорович — старший тренер сборной команды РС (Я) по пулевой стрельбе, кандидат в мастера спорта РФ.

2. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;

3. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета

#### **Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

#### **Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

#### **Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

#### **Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

#### **Межпрофильные мероприятия**

Юные стрелки проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

#### **Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по пулевой стрельбе (электронная мишенная установка «ЭЛМИ»).

2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;

4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;

5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.

6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.

7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).