



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

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

В.А. Купцов; Егорев В.И.

« 17 » мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

Яковлева А.В.

Протокол №\_5\_

« 17 » мая 2022 г.

## СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»  
(10-23 августа 2022 года)

### 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

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.

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

**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	7
2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	26
4	Психологическая подготовка	10
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>10 августа 2022 года (среда)</b>			
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 I: «тяжесть»	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Психологическая подготовка	1 акад. час	Ментальная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>11 августа 2022 года (четверг)</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (90 минут (2 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	1 акад. час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Теория: Аутотренинг по Шульцу, повторение,	1 акад. час	Рассказ, беседа	Коврики для йоги, стулья

дополнения			
Упражнение 1: «тяжесть»	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>12 августа 2022 года (пятница)</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (90 минут (2 академический ч.))			
Теория. Устойчивость системы «стрелок- оружие». Фактор физической и специальной физической подготовки	1 академический 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	1 академический часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академический ч.))			
Упражнения 1,2: «тяжесть», «тепло»	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Психологическая подготовка	1 академический час	Ментальная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>13 августа 2022 года (суббота)</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Выезд на природу			
<b>14 августа 2022 года (воскресенье)</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (90 минут (2 академический ч.))			
Теория. Устойчивость системы «стрелок- оружие». Фактор оружия, его наладки и подгонки	1 академический 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	1 acad. час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.)</b>			
Упражнения 1,2, 3: «тяжесть», «тепло», «пульс»	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>15 августа 2022 года (понедельник)</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 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	1 acad. час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 acad. ч.)</b>			
Упражнения 1,2, 3: «тяжесть», «тепло», «пульс»	1 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Психологическая подготовка	1 acad. час	Ментальная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>16 августа 2022 года (вторник)</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 acad. ч.)</b>			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор изготвки	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	1 академический час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Психологическая подготовка	1 академический час	Ментальная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>17 августа 2022 года (среда)</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (90 минут (2 академических ч.))			
Развитие устойчивости	1 академический 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	1 академический час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических ч.))			
Упражнение 1,2,3,4: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание»	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Психологическая подготовка	1 академический час	Ментальная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>18 августа 2022 года (четверг)</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (90 минут (2 академических ч.))			
Развитие устойчивости	1 академический 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	1 академический час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))</b>			
Упражнение 1,2,3,4: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание»	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги
Психологическая подготовка	1 академический час	Ментальная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>19 августа 2022 года (пятница)</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))</b>			
Развитие устойчивости	1 академический 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	1 академический час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))</b>			
Упражнение 1,2,3,4,5: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение»	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Психологическая подготовка	1 академический час	Идеомоторная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>20 августа 2022 года (суббота)</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))</b>			
Развитие устойчивости	1 академический 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	1 академический час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))</b>			
Упражнение 1,2,3,4,5: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение»	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>21 августа 2022 года (воскресенье)</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 академических ч.))</b>			
Развитие устойчивости	1 академический 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 комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	1 академический час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических ч.))</b>			
Упражнение 1,2,3,4,5,6: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохладный лоб».	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Идеомоторная тренировка	1 академический час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
<b>22 августа 2022 года (понедельник)</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))</b>			
Стандартный комплекс	1 академический час		Коврики для йоги



Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
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
Вечерняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Психологическая подготовка	1 акад. час	Идеомоторная тренировка	Коврики для йоги, стулья
<b>23 августа 2022 года (вторник)</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Отъезд			

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 – 12:30 (90 минут (2 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа)).

Общее время тренировок 4-5 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

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

Для проведения тренировочных занятий с 10 по 23 августа 2022 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 — директор 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 (выезд на природу).