



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. Юров / Егорев В.И.

« 17 » мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

А. В. Яковлева / Яковлева А.В./

Протокол № 5

« 17 » мая 2022 г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

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

Направление:

Спорт – стендовая стрельба

Авторы программы:

Васильев А.А. – МС РФ, старший тренер сборной команды РС (Я) среди юношей по стендовой стрельбе

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

Целевая аудитория:

Юноши (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Стендовая стрельба» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта стендовая 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 «стендовая стрельба» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 349, зарегистрировано в Минюсте России от 07.05.2018 г № 51005), 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 стендовой 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 стендовая стрельба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стендовая 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
«СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	14
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Технико-тактическая подготовка	20
5	Психологическая подготовка	7
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
10 августа 2022 года (среда)			
День приезда			
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.))			
Теория	1 акад. час	Качество боя ружья: кучность, резкость, равномерность осыпи. Требования, предъявляемые к современным ружьям, для траншейного и круглого стендов. Подгонка ружья по физическим данным спортсмена	
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Психологическая подготовка	1 акад. час	Ментальная тренировка	
11 августа 2022 года (четверг)			
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	1 акад. час	Пристрелочные мишени и способы обработки результатов выстрелов. Подбор боеприпасов для ружья путем пристрелки.	
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Бег, комплекс специальной физической подготовки	1 акад. час	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой без остановки, подъем туловища из положения лёжа, наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами, стойка на одном ноге, растягивание.	Коврики для йоги, скакалки
Психологическая подготовка	1 акад. час	Ментальная тренировка	
12 августа 2022 года (пятница)			
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	1 акад. час	Правила пользования оружием на стрелковых площадках. Содержание оружия и боеприпасов на стенде и дома.	
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия	

		идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Психологическая подготовка	1 акад. час	Ментальная тренировка	Коврики для йоги, стулья
13 августа 2022 года (суббота)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Выезд на природу			
14 августа 2022 года (воскресенье)			
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	1 акад. час	Ежедневная тренировка с ружьем дома - одно из условий быстрого овладения техникой стрельбы. Методика тренировки с ружьем дома. Применение тренажеров и приборов для отработки техники стрельбы в домашних условиях.	
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка	

		упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
15 августа 2022 года (понедельник)			
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	1 акад. час	Влияние техники на высокий спортивный результат. Влияние изменений параметров ружья на технику стрельбы.	
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Разминка на общие группы мышц. ОФП	1 акад. час	Подтягивание, отжимание, пресс, приседание. Растягивание.	Коврики для йоги
Психологическая подготовка	1 акад. час	Идеомоторная тренировка	
16 августа 2022 года (вторник)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			

Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Теория	1 академический час	Оснащение площадок траншейного и круглого стендов. Устройство метательных машинок, автонотчиков, таймеров и акустических устройств на траншейном стенде. Производство мишени и ее характеристика.	
Имитация	1 академический час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Бег, комплекс специальной физической подготовки	1 академический час	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой без остановки, подъем туловища из положения лёжа, наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами, стойка на одной ноге, растягивание.	Коврики для йоги, скакалки
17 августа 2022 года (среда)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Теория	1 академический час	Изготовка к стрельбе, вскидка и поводка ружья. Прицеливание, темп и ритм стрельбы	
Имитация	1 академический час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском,	

		дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Психологическая подготовка	1 акад. час	Ментальная тренировка	
18 августа 2022 года (четверг)			
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	1 акад. час	Внутренняя баллистика - влияние капсюля, пороха на качество выстрела. Внешняя баллистика - скорость полета снаряда дроби и ее зависимость от различных факторов.	
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Бег, комплекс специальной физической подготовки	1 академический час	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой без остановки, подъем туловища из положения лежа, наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами, стойка на одной ноге, растягивание.	Коврики для йоги, скакалки
Имитация	1 академический час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
19 августа 2022 года (пятница)			
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	1 академический час	Роль и значение общей физической подготовки на рост спортивных достижений стрелка. Разминка стендового стрелка, ее значение и применение. Домашняя тренировка с ружьем.	
Имитация	1 академический час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академический ч.))			
Бег, комплекс	1 академический час	Сгибание и разгибание рук в	Коврики для йоги,

специальной физической подготовки		упоре лежа, прыжки со скакалкой без остановки, подъем туловища из положения лёжа, наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами, стойка на одном ноге, растягивание.	скакалки
Психологическая подготовка	1 акад. час	Идеомоторная тренировка	
20 августа 2022 года (суббота)			
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.)			
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Бег, комплекс специальной физической подготовки	1 акад. час	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой без остановки, подъем туловища из положения лёжа, наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами, стойка на одном ноге, растягивание.	Коврики для йоги, скакалки
Вечерняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Психологическая подготовка	1 акад. час	Идеомоторная тренировка	
21 августа 2022 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Стандартный комплекс	Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Имитация	2 акад. час	При отсутствии Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка,	

		подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
Бег, комплекс специальной физической подготовки	1 акад. час	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой без остановки, подъем туловища из положения лёжа, наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами, стойка на одном ноге, растягивание.	Коврики для йоги, скакалки
Вечерняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
22 августа 2022 года (понедельник)			
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.)			
Имитация	2 акад. час	При отсутствии Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	

Вечерняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Имитация	1 акад. час	При отсутствии Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений Растягивание	
23 августа 2022 года (вторник)			
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. Васильев Антон Анатольевич — старший тренер по стендовой стрельбе, мастер 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 стендовой стрельбе (аналитический стрелковый тренажер «Marksman»).
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).