

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта»

Рассмотрено и принято
педагогическим советом
ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»
Протокол № 3 от 18.03.2026



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»
А.В. Белошенко
_____ 2026 г.

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

Срок реализации: без ограничения

Авторы - разработчики:

Партала О. А. – тренер-преподаватель по АФК
Полякова Е. А. – ст. инструктор-методист по АФК

г. Тула, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 4 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план. | 8 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы. | 9 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 11 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики. | 12 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 13 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. | 13 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 15 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 16 |
| IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | 20 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба | 28 |
| VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 28 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы | 28 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы | |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации программы | 31 |

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины пулевая стрельба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 15 декабря 2025 г. № 1164 (далее – ФССП).

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, а также спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Тульской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 1.

Таблица № 1.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Функциональная группа | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | III | 6 |
| | | | II | 4 |
| | | | I | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | III | 4 |
| | | | II | 3 |
| | | | I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | III | 1 |
| | | | II | 1 |
| | | | I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | III | 1 |
| | | | II | |
| | | | I | |

2.2. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|------------|---|------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | свыше года | До года | свыше года | До года | свыше года | |
| Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональная группа) | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 10-12 | 12-14 | 16-18 | 18-20 | 20-22 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 520-624 | 624-728 | 832-936 | 832-936 | 1040-1144 |

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

| Функциональные группы | степень ограничения функциональных возможностей | спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной квалификации |
|-----------------------|---|--|
| I | функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», |
| II | функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочного занятия и (или) участия в спортивных соревнованиях | «SH1-A», «SH1-B», «SH2-B», «SH2-C», |
| III | функциональные возможности ограничены не значительно | «SH1-A», «SH2-A», |

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

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые тренировочные занятия;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки);
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

| № 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) | | | |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | 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 спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 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 | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------|--|----|
| | к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 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. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.4. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |
| 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам | | | | | |
| 3.1. | Медицинские осмотры и обследования | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации | | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования | |

Объем соревновательной деятельности:

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки и количество соревнований | | | |
|------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные | 3 | 5 | 5 | 6 |
| Отборочные | - | 2 | 4 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 50-54 | 37-41 | 28-32 | 22-26 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 23-27 | 30-34 | 35-39 | 40-44 |
| 3. | Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 13-17 | 17-25 | 20-27 | 20-29 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 1-3 | 1-4 | 2-5 | 3-6 |
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-3 | 1-4 | 1-5 | 2-6 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 0-2 | 2-4 | 3-5 | 4-7 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0-2 | 0-4 | 0-6 | 0-8 |

2.5. Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|---|--|---------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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 сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3 | Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса | Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях) | Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических 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, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, 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; | В течение года |
| 5. | Психологическая подготовка | | |
| | Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку | Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно- | В течение года |

тренировочном процессе;
- изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт» | В течение года | Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах |
| | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | | |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | | |
| | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт» | В течение года | Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах |
| | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | | |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | | |
| | Теоретическое занятие «Права и обязанности спортсменов, принципы строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок» | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт» | В течение года | Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах |
| | Лекция «Антидопинговая политика и ее реализация» | | |
| | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | | |
| | Антидопинговая викторина | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | «Играй честно» | | |
| | Теоретическое занятие «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системы». | | |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера. Во время занятий у обучающиеся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

| № | Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
|---|--|----------------|--|
| 1 | Психолого-педагогическое и медикобиологические средства: упражнения на растяжение; разминка; массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; психорегуляция мобилизирующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений — ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине |

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба;
- получить общее представление об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба;
изучать антидопинговые правила;
не иметь нарушений антидопинговых правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба;
выполнить план индивидуальной подготовки;
изучать антидопинговые правила;
не иметь нарушений антидопинговых правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина пулевая стрельба;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» пулевая стрельба;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тульской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены ниже в таблицах.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|--------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональная группа, спортивный класс «SH-2») | | | | |
| 1. | И. П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки (рука) на груди | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2. | И. п. – стоя, приседания | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 3. | И. п. – стоя или сидя в коляске. Вращения на двух ногах или на коляске вокруг своей оси (3 оборота), глаза закрыты, после остановки пройти (проехать) по прямой | м | не менее | |
| | | | 2 | |
| 4. | Прыжок в длину с места | м | максимальное | |
| 5. | И. П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (90x90 см) на стене, высота по центру 1,5 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | |
| 6. | И. П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (от груди) (максимально) | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 7. | И. П. – лежа на спине. Поочередное поднятие ног | с | не менее | |
| | | | 20,0 | |
| 8. | И. П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг), вытянутыми вперед руками | с | не менее | |
| | | | 20,0 | |
| 9. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| | | | 15 | |

**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 «спорт лиц с поражением ОДА»**

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|-----------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональная группа, спортивный класс «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C») | | | | |
| 1 | И. п. – удержание пистолета в изготовке | мин | не менее 1 | |
| 2. | И. П. - удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа | мин | не менее 10 | |
| 3. | И. П. – стоя или сидя. Разведение рук в стороны с гантелями (2 кг) | количество раз | не менее 10 | |
| 4. | И. П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (от груди) (максимально) | м | не менее 2,5 | |
| 5. | И. П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин | количество раз | не менее 8 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки или пола | количество раз | не менее 5 | |
| 7. | Кистевая динамометрия | кг | не менее 20 | |
| 8. | И. П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (90х90 см) на стене, высота по центру 1,5 м (5 попыток) | количество раз | не менее 2 | |

**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 «спорт лиц с поражением ОДА»**

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|------------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональная группа, спортивный класс «SH2-A», «SH2-B», «SH2-C») | | | | |
| 1 | И. п. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки на груди | с | не менее 15,0 | |
| 2. | И. П. – стоя, спиной прижаться к стене и выполнить статичное приседание до прямого угла в коленном суставе (либо < 90° в зависимости от поражения), удерживая данное положение | с | не менее 18,0 | |
| 3. | И. П. – лежа на спине. Поочередное поднятие ног | с | не менее 40,0 | |
| 4. | И. П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (от груди) (максимально) | количество раз | не менее 3 | |
| 5. | И. П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин | количество раз | не менее 12 | |
| 6. | И. п. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа с подставки, не выходя за габарит «9» (мишень № 8) на стрелковом электронном тренажере «СКАТТ» | с | не менее 15,0 | |
| 7. | И. п. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы стоя с подставки, не выходя за габарит «9» (мишень № 8) на стрелковом электронном тренажере «СКАТТ» | с | не менее 10,0 | |
| 8. | Кистевая динамометрия | кг | не менее 6 | |
| 9. | И. П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы или от груди (максимально) | количество раз | не менее 30,0 | |
| 10. | И. П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (50x50 см) на стене, высота по центру 1,5 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее 2 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные
звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональная группа, спортивный класс «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C») | | | | |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи/пола | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 2. | И. П. – удержание винтовки в позе для стрельбы лежа | м | не менее | |
| | | | 20 | |
| 3. | И. П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (от груди) (максимально) | м | не менее | |
| | | | 3,5 | |
| 4. | И. П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 5. | И. п. – удержание пистолета в позе изготовки | м | не менее | |
| | | | 2 | |
| 6. | И. п. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы стоя | м | не менее | |
| | | | 5 | |
| 7. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| | | | 30 | |
| 8. | И. П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы или от груди (максимально) | с | не менее | |
| | | | 35,0 | |
| 9. | И. П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (40x40 см) на стене, высота по центру 1,5 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дисциплине пулевая стрельба;
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На различных этапах подготовки обеспечивается преемственность и взаимосвязь всех перечисленных задач.

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации пулевая стрельба и овладение основами техники. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике пулевой стрельбы; повышение уровня специальной

физической подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий пулевой стрельбой.

Основные средства: развитие двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений, статичные упражнения, идеомоторные упражнения; введение в школу техники пулевой стрельбы; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы. Используются повторный, переменный и повторно интегральный метод. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На этом этапе следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений на координацию и удержание равновесия, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития специальных физических качеств стрелка. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

— санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

— контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной специализации.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом пулевой стрельбы.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; совершенствование техники движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой и психологической подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; комплексы специальных упражнений из арсенала пулевой стрельбы.

Методы выполнения упражнений. Используются повторный, переменный и повторно-интегральный метод.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому специальная физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. УТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 14-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться

постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На УТ этапе в большей степени увеличивается объем средств специальной мышечной выносливости (статики). Развитие качеств различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы упражнений. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Обучение и совершенствование техники пулевой стрельбы. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на УТЭ должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за общим самочувствием, качеством сна, аппетитом, и др. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, специальной физической, тактической подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои навыки и возможности в сложных условиях соревновательного периода.

Психологическая подготовка на различных этапах спортивной подготовки. Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы: Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

Проверить готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

Волевая подготовка

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, на тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений.

Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 26/40 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 28/40 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно-тренировочный этап | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 140/21 | октябрь | Зарождение Паралимпийского Международного |

| | | | | |
|---|---|--------------|-------------------|--|
| (Этап спортивной специализации) | | 4 | | Паралимпийский комитет (МПК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 140/214 | январь | Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 130/213 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | ≈ 200 | сентябрь | Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 400 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Спортивные соревнования | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---------------|----------|--|
| | | | | структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА. Программа реализуется на базах (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Динамометр кистевой (до 30 кг) | штук | 2 |
| 4. | Лента спортивная (эспандер) | штук | 6 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 6. | Мишень | штук | 60 000 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 2 |
| 8. | Патрон (калибр 5,6 мм) | штук | 120 000 |
| 9. | Перекладина гимнастическая | штук | 2 |
| 10. | Пневматическая пуля (калибр 4,5 мм) | штук | 100 000 |
| 11. | Подставка для удержания оружия для стрельбы лежа и стоя | штук | 3 |
| 12. | Скакалка спортивная | штук | 3 |
| 13. | Скамья гимнастическая | штук | 2 |
| 14. | Спортивная (активная) коляска для пулевой стрельбы | штук | 4 |
| 15. | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | 6 |
| 16. | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | 6 |
| 17. | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | 6 |
| 18. | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | 6 |
| 19. | Стрелковый электронный тренажер «Скэтт» | штук | 6 |
| 20. | Стрелковый стол | штук | 6 |
| 21. | Стрелковый стул (регулируемый) | штук | 12 |
| 22. | Стрелковый штатив регулируемый (тренога) | штук | 3 |
| 23. | Футляр для перевозки оружия | штук | 24 |
| 24. | Футляр для перевозки патронов | штук | 2 |

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на обучающегося)

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки стрелковые | пар | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Брюки стрелковые винтовочные | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Кепка | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Куртка стрелковая | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Перчатка стрелковая винтовочная | штук | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Спортивный костюм тренировочный | комплект | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Спортивный парадный костюм | комплект | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка спортивная | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты спортивные | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Футляр для перевозки оружия | штук | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 13. | Футляр для перевозки патронов | штук | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. 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 «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:
- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в

области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

План профессионального развития тренера-преподавателя

| Направление работы | Виды работы | Периодичность |
|--|---|--|
| Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования | присвоение квалификационных категорий | 1 раз в четыре года |
| | дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) | По необходимости |
| | использование современных дистанционных образовательных технологий | В течение года |
| | прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте | 1 раз в год |
| Обобщение опыта | участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах | В течение года |
| | внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса | В течение года |
| Самообразование | Работа с учебными научными материалами и литературой | На протяжении всей трудовой деятельности |