

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СПОР
«Динамо-Дмитров»
А.А.Савин
« 30 » 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Регионального
отделения ССР по пулевой и
стендовой стрельбе в Московской
области
А.В.Митрофанов
« 30 » 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник Управления по делам
молодёжи, физической культуры и
спорта Администрации
Дмитровского муниципального
района
Г.И. Зуева
« 30 » 2016 г.



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РАБОТЫ
С МОЛОДЁЖЬЮ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДИНАМО-ДМИТРОВ»**

**ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утверждённого в соответствии с частью первой статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 4 года
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничен
- высшего спортивного мастерства – не ограничен

Сведения о разработчиках программы:

- Ананьев Андрей Евгеньевич, Мастер спорта СССР международного класса, Чемпион и рекордсмен Мира, тренер высшей категории
- Подшибякин Дмитрий Алексеевич, Мастер спорта СССР, тренер высшей категории
- Кондратьев Алексей Николаевич, Мастер спорта СССР, тренер высшей категории

Рецензенты:

- Полосухин Анатолий Дмитриевич, Заслуженный работник физической культуры и спорта России, старший тренер Московской области по пулевой стрельбе
- Крайнов Евгений Анатольевич, Заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды России

применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.
 Для контроля над функциональным состоянием стрелковиспользуется частота сердечных сокращений (ЧСС).

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 10

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин) | Удержание пистолетва в позе-изготовке (не менее 50 сек) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин) |
| Сила | Бег 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег 1км (не более 6 мин 50 с) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| | Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 11

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с) |
| | Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с) | Бег 500 м (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре ле (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз) |
| | Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг) |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 12

| Развиваемое физическое качество | Контрольные уп | | Упражнения (тесты) | |
|---|---|--|---|--|
| | Юноши | | Девушки | |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы лежа (не менее 25 мин) | | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы лежа (не менее 20 мин) | |
| | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы стоя (не менее 10 мин) | | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) | |
| | Удержание винтовки в позе для стрельбы с колена (не менее 15 мин) | | Удержание винтовки в позе для стрельбы с колена (не менее 12 мин) | |
| | Удержание пистолета в позе- изготвке (не менее 2 мин) | | Удержание пистолета в позе-изготвке (не менее 1 мин 30 с) | |
| | Удержание пистолета в позе- изготвке в течении 30 сек, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз) | | Удержание пистолета в позе- изготвке в течении 25 сек, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз) | |
| | Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с) | | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) | |
| | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз) | | Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз) | | |
| Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг) | | Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг) | | |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) | | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Таблица 13

| Развиваемое физическое качество | Контрольные уп | | Упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| | Юноши | | Девушки | |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы лежа (не менее 25 мин) | | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы лежа (не менее 20 мин) | |
| | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) | | Удержание винтовки в позе- изготвке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) | |
| | Удержание винтовки в позе для стрельбы с колена (не менее 12 мин) | | Удержание винтовки в позе для стрельбы с колена (не менее 12 мин) | |
| | Удержание пистолета в позе- изготвке (не менее 2 мин 30 сек) | | Удержание пистолета в позе-изготвке (не менее 2 мин) | |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя два упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя два упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 сек) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 сек) |
| | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 15 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз) |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |