**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «Комплексная школа высшего
спортивного мастерства»**

*Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета*

УТВЕРЖДАЮ

*Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
«КШВСМ»*

_____ *М.В.Кокорин*

30 декабря 2016 года

27 декабря 2016 года, протокол № 3

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта пулевая стрельба**

Программа разработана на основании: 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 (приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730); Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (приказ Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 146, с изменениями, утвержденными приказом Минспорта России от 16.02.2015 №131).

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Автор-разработчик:
инструктор-методист
Филиненкова Ж.А.

№ п/п	Наименование разделов программы многолетней спортивной подготовки обучающихся по пулевой стрельбе	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	Формы контроля
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	Весь период	
1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	84	94	98	98	106	106	106	194	230	Индивидуально для каждого обучающегося	Наблюдение, тесты (физические упражнения)
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	28	62	76	76	100	100	100	128	160		Наблюдение, тесты (физические упражнения)
3.	Технико-тактическая подготовка (всего часов)	148	220	294	294	496	496	496	614	702		Наблюдение, тесты (физические упражнения)
4.	Приемные и переводные нормативы (всего часов)	8	10	12	12	14	14	14	16	16		Тесты (физические упражнения)
5.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	4	12	12	24	24	24	32	34		Наблюдение, опрос (собеседование)
6.	Восстановительные мероприятия (всего часов)	-	6	22	22	38	38	38	50	58		Наблюдение, опрос (собеседование)
7.	Участие в соревнованиях (всего часов)	8	18	38	38	50	50	50	70	88		Наблюдение, результат выступления
8.	Самостоятельная подготовка, активный отдых (всего часов)	36	54	72	72	108	108	108	144	168		Наблюдения, итоговое тестирование или отчет спортсмена
	Итого:	312	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1664	