Общество с ограниченной ответственностью
«Институт новых технологий в образовании»
(ООО «ИНТЕХНО»)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор А.Е. Муратова
«02» февраля 2026 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО СТЕНДОВОЙ И ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Количество часов: 250

Форма обучения: электронная с использованием дистанционных образовательных технологий

Составитель программы:
Цвелая Т.Ю.

Омск 2026 год

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Разработчики программы: Цвелая Т.Ю.

Актуальность программы:

В условиях растущего интереса к стрелковым видам спорта возрастает потребность в квалифицированных тренерах, способных готовить спортсменов к соревнованиям высокого уровня. Современный тренер — это наставник, педагог, мотивационный лидер и стратег, владеющий технологиями обеспечения безопасности и антидопингового контроля, а также цифровыми инструментами анализа техники. Программа даёт все необходимые компетенции для успешной работы в стендовой и пулевой стрельбе.

С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка. Почти неприметные, редкие, скупые движения. И снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы. И, тем не менее, стрельба – это спорт.

Пулевая стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека.

В связи с этим, к деятельности тренера-преподавателя по пулевой и стендовой стрельбе предъявляются особые требования

Цель программы: Подготовить специалистов, профессионально ведущих тренировочный процесс по стрелковым дисциплинам.

Сформировать навыки безопасной и результативной работы с обучающимися разных возрастов.

Оснастить тренеров нормативно-правовой, методической и технологической базой.

Задачи программы:

Обучить передовой методике преподавания стендовой и пулевой стрельбы

Научить планированию тренировочного процесса с учётом физиологии и психологии спортсменов

Дать знания по антидопинговым требованиям и безопасности обращения с оружием.

Показать применение современных цифровых средств анализа и VR/AR-технологий.

Сформировать навыки взаимодействия с родителями и спортивным сообществом.

Целевая аудитория:

Специалисты со средним или высшим физкультурным образованием.

Педагоги с направленностью «Физическая культура».

Лица с непрофильным высшим образованием и опытом в стрелковом спорте.

Действующие тренеры, желающие получить официальную квалификацию.

Результаты обучения:

Комплексные знания по технике и методике стрелковых дисциплин.

Умение планировать и вести тренировочные циклы.

Навыки обеспечения безопасности и психологической устойчивости спортсменов.

Владение цифровыми инструментами анализа и учёта.

Готовность к взаимодействию с семьями спортсменов и федерациями.

Квалификация: «Тренер - преподаватель по стендовой и пулевой стрельбе».

1. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание курса	Всего, ауд.часов	Форма контроля
Модуль 1	Введение в профессию тренера-преподавателя	20	Зачётное тестирование
Модуль 2	Нормативно-правовое обеспечение деятельности тренера	20	Зачётное тестирование
Модуль 3	Основы анатомии и физиологии спорта	20	Зачётное тестирование
Модуль 4	Общая теория и методика спортивной подготовки	20	Зачётное тестирование
Модуль 5	Методика преподавания стендовой стрельбы	25	Зачётное тестирование
Модуль 6	Методика преподавания пулевой стрельбы	25	Зачётное тестирование
Модуль 7	Психология спортивной деятельности	20	Зачётное тестирование
Модуль 8	Судейство и организация соревнований (20 часов)	20	Зачётное тестирование
Модуль 9	Антидопинг и безопасность в тренировках (20 часов)	20	Зачётное тестирование
Модуль 10	Современные технологии в стрелковой подготовке (20 часов)	20	Зачётное тестирование
Модуль 11	Организация тренировочного процесса (20 часов)	20	Зачётное тестирование
Модуль 12	Взаимодействие с родителями и сообществом (20 часов	20	Зачётное тестирование
	Итого	250	
	Итоговое контрольное мероприятие		Экзамен (в форме тестирования)

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Введение в профессию тренера-преподавателя (20 часов)

- 1.1. История стрелковых видов спорта
- 1.2. Современные дисциплины стендовой и пулевой стрельбы
- 1.3. Роль тренера-преподавателя в спортивной системе
- 1.4. Квалификационные требования и профессиональный рост
- 1.5. Структура и этапы спортивной подготовки
- 1.6. Этические нормы и ценности профессии
- 1.7. Профессиональные риски и ответственность
- 1.8. Влияние тренера на формирование личности спортсмена
- 1.9. Мотивация и вовлечение обучающихся
- 1.10. Тренер как педагог, наставник и организатор

2. Нормативно-правовое обеспечение деятельности тренера (20 часов)

- 2.1. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте»
- 2.2. ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»
- 2.3. Приказ Минтруда № 362н — профессиональный стандарт «Тренер»
- 2.4. Приказ Минспорта № 349 — стандарт по стендовой стрельбе
- 2.5. Федеральные стандарты по пулевой стрельбе
- 2.6. Правила проведения соревнований
- 2.7. Документация спортивной организации
- 2.8. Лицензирование и сертификация тренеров
- 2.9. Защита прав и обязанностей спортсменов
- 2.10. Права и ответственность тренера в образовательной и спортивной среде

3. Основы анатомии и физиологии спорта (20 часов)

- 3.1. Анатомия опорно-двигательного аппарата
- 3.2. Функции нервной системы в координации движений
- 3.3. Влияние тренировок на сердечно-сосудистую систему
- 3.4. Биомеханика выстрела и удержания положения
- 3.5. Энергозатраты в стрелковом спорте
- 3.6. Роль сенсорных систем в прицеливании
- 3.7. Влияние утомления на результативность
- 3.8. Адаптация к тренировочным нагрузкам
- 3.9. Основы спортивного питания
- 3.10. Восстановление и профилактика перегрузок

4. Общая теория и методика спортивной подготовки (20 часов)

- 4.1. Основы построения тренировочного процесса
- 4.2. Принципы периодизации и планирования
- 4.3. Виды тренировочных нагрузок
- 4.4. Средства и методы спортивной подготовки
- 4.5. Индивидуальный подход в тренировках
- 4.6. Контроль и корректировка тренировок
- 4.7. Анализ тренировочной эффективности
- 4.8. Ведение дневников и отчётности

- 4.9. Подготовка к соревнованиям
- 4.10. Спортивный отбор и сопровождение

5. Методика преподавания стендовой стрельбы (25 часов)

- 5.1. Виды и особенности стендовой стрельбы
- 5.2. Оборудование, мишени, оружие
- 5.3. Правила безопасности при обучении
- 5.4. Техника и фазы выстрела
- 5.5. Обучение упражнению Skeet
- 5.6. Обучение Trap и Double Trap
- 5.7. Коррекция ошибок в технике
- 5.8. Составление тренировочных заданий
- 5.9. Использование видеоанализа
- 5.10. Построение индивидуального плана подготовки

6. Методика преподавания пулевой стрельбы (25 часов)

- 6.1. Виды пулевой стрельбы и дистанции
- 6.2. Оружие, патроны, мишени
- 6.3. Правила стрельбы и регламенты ISSF
- 6.4. Исходное положение и постановка
- 6.5. Прицеливание, дыхание, спуск
- 6.6. Тренировка устойчивости и самоконтроля
- 6.7. Построение уроков для начинающих
- 6.8. Индивидуальная подготовка юных стрелков
- 6.9. Подготовка к соревновательной активности
- 6.10. Методические материалы и пособия

7. Психология спортивной деятельности (20 часов)

- 7.1. Психологический портрет стрелка
- 7.2. Мотивация к длительной подготовке
- 7.3. Управление эмоциями и тревогой
- 7.4. Развитие внимания и концентрации
- 7.5. Стрессоустойчивость и волевая регуляция
- 7.6. Индивидуальный психологический подход
- 7.7. Взаимоотношения в спортивной группе
- 7.8. Роль тренера в формировании уверенности
- 7.9. Методы психологической диагностики
- 7.10. Психологическое сопровождение соревнований

8. Судейство и организация соревнований (20 часов)

- 8.1. Судейские категории и квалификации
- 8.2. Подготовка площадки к соревнованиям
- 8.3. Судейство по правилам ISSF и РФС
- 8.4. Ведение протоколов и заявок
- 8.5. Обеспечение справедливости
- 8.6. Конфликтные ситуации и апелляции
- 8.7. Этические нормы судьи
- 8.8. Работа с техническим персоналом
- 8.9. Организация тренировочных стартов

- 8.10. Внутриорганизационные зачёты

9. Антидопинг и безопасность в тренировках (20 часов)

- 9.1. Правила WADA и РУСАДА
- 9.2. Антидопинговое просвещение
- 9.3. Обязанности тренера по контролю
- 9.4. Правила безопасного обращения с оружием
- 9.5. Медосмотр и контроль состояния здоровья
- 9.6. Санитарно-гигиенические требования
- 9.7. План действий при несчастных случаях
- 9.8. Ответственность за здоровье обучающихся
- 9.9. Учёт медикаментов и добавок
- 9.10. Профилактика травматизма

10. Современные технологии в стрелковой подготовке (20 часов)

- 10.1. Видеотренажёры и симуляторы
- 10.2. Использование цифровых мишеней
- 10.3. Анализ техники через видеозапись
- 10.4. Электронные устройства прицеливания
- 10.5. Онлайн-дневники спортсменов
- 10.6. Программы контроля за стабильностью
- 10.7. Цифровая отчётность тренера
- 10.8. Презентация тренировочных результатов
- 10.9. Использование мобильных приложений
- 10.10. VR и AR в стрелковом обучении

11. Организация тренировочного процесса (20 часов)

- 11.1. Расписание и структурирование цикла
- 11.2. Построение микро-, мезо-, макроциклов
- 11.3. Ведение групп различного уровня
- 11.4. Формы индивидуальных и групповых занятий
- 11.5. Обратная связь с обучающимися
- 11.6. Документационное сопровождение
- 11.7. Взаимодействие с администрацией
- 11.8. Подготовка к учебно-тренировочным сборам
- 11.9. Мотивационная поддержка спортсменов
- 11.10. Результативность и оценка эффективности

12. Взаимодействие с родителями и сообществом (20 часов)

- 12.1. Особенности работы с родителями юных спортсменов
- 12.2. Просвещение семей в вопросах спорта
- 12.3. Проведение родительских собраний
- 12.4. Конфиденциальность и доверие
- 12.5. Волонтёрская помощь от родителей
- 12.6. Сотрудничество с федерациями и СШОР
- 12.7. Взаимодействие с другими тренерами
- 12.8. Популяризация стрелкового спорта
- 12.9. Работа с информационными ресурсами
- 12.10. Организация соревнований при участии семьи

Форма обучения: 100% дистанционная, обучение проходит в онлайн режиме на образовательном портале http://new.in-texno.ru/

Средства дистанционного обучения: электронные учебно-методические комплексы, включающие электронные учебники, учебные пособия, учебные видео-, аудиозаписи.

Форма итоговой аттестации: итоговый междисциплинарный экзамен в форме тестирования.
Выдаваемый документ: диплом о профессиональной переподготовке.
Сведения о выпускниках вносятся в ФИС ФРДО.

Программа разработана в соответствии с:

- Профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203) Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта и Федеральным стандартом
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «**стендовая стрельба**», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 № 908 ,
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**стендовая стрельба**», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 107
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «**пулевая стрельба**», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08..12. 2025 № 1093 ,