

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

УТВЕРЖДАЮ



А.Е. Муратова

«02» февраля 2026 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО ПУЛЕВОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ**

Количество часов: 250

Форма обучения: электронная с использованием дистанционных образовательных технологий

Составитель программы:

Цвеляя Т.Ю.

Омск 2026 год

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Разработчики программы: Цвеляя 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 пулевой и практической 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 практической 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 пулевой и практической 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 пулевой и практической стрельбе».

1. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание курса	Всего, ауд.час ов	Форма контроля
Модуль 1	Нормативно правовые основы деятельности тренера преподавателя и модель компетенций	20	Зачётное тестирование
Модуль 2	Безопасность занятий и безопасное обращение с оружием	30	Зачётное тестирование
Модуль 3	Педагогика и возрастная психология в спортивной подготовке	30	Зачётное тестирование
Модуль 4	Теория и методология спортивной тренировки, периодизация	25	Зачётное тестирование
Модуль 5	Раздел 5.Анатомия, физиология, ОФП/СФП стрелка	20	Зачётное тестирование
Модуль 6	Методика обучения базовой технике пулевой стрельбы	30	Зачётное тестирование
Модуль 7	Методика обучения базовым навыкам практической стрельбы	30	Зачётное тестирование
Модуль 8	Психологическая подготовка и принятие решений в стрельбе	15	Зачётное тестирование
Модуль 9	Организация занятий, материальная часть, инфраструктура	15	Зачётное тестирование
Модуль 10	Контроль результатов, аналитика и корректировка подготовки	15	Зачётное тестирование
Модуль 11	Проектирование электронного учебного курса и сопровождение самостоятельной работы	15	Зачётное тестирование
Модуль 12	Практикоориентированная интеграция: разработка «пакета тренера»	20	Зачётное тестирование
	Итого	250	
	Итоговое контрольное мероприятие		Экзамен (в форме тестирования)

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Нормативно правовые основы деятельности тренера преподавателя и модель компетенций

1. Понятия и назначение профессиональной переподготовки
2. Требования к слушателям и условия обучения (для курсов тренеров по пулевой и практической стрельбе)
3. Документ о профессиональной переподготовке: назначение и формулировка результата
4. Электронное обучение: особенности планирования и сопровождения
5. Профессиональный стандарт «Тренер преподаватель»: структура и применение
6. Трудовые функции тренера преподавателя: обзор и декомпозиция
7. Компетенции выпускника: связь с трудовыми функциями
8. Ответственность тренера за безопасность обучающихся
9. Профессиональная этика и принципы честного спорта
10. Персональные данные и конфиденциальность при электронном обучении: общие требования.
11. Документы тренера преподавателя: виды и назначение
12. Взаимодействие с обучающимися и законными представителями: базовые
13. Академическая добросовестность в электронном обучении: профилактика
14. Риски и комплаенс в стрелковой подготовке: типовые ситуации и профилактика

2. Безопасность занятий и безопасное обращение с оружием

- 2.1. Термины и основные правила безопасного обращения
- 2.2. «Четыре базовых правила» безопасности и критические ошибки
- 2.3 Команды и сигналы на занятиях: единообразие и контроль исполнения
- 2.4. Проверка состояния оружия: разряженность, контроль канала ствола (в рамках общих правил)
- 2.5. Действия при задержках/осечках: безопасный алгоритм
- 2.6. Средства индивидуальной защиты: выбор, обязательность, контроль
- 2.7. Инструктажи по безопасности: виды, содержание, фиксация
- 2.9. Организация безопасности при работе с новичками
- 2.10. Организация безопасности при групповых занятиях.
- 2.11. Безопасность сухой тренировки (dry fire): требования к зоне и процедурам
- 2.12. Перемещения и динамика: безопасные правила и ограничения
- 2.13. Порядок устранения обучающегося при нарушениях безопасности
- 2.14. Разбор типовых инцидентов и предотвращение повторов
- 2.15. Итоговый чек лист безопасности тренера преподавателя

3. Педагогика и возрастная психология в спортивной подготовке

- 3.1. Принципы обучения в спорте: цель, процесс, результат
- 3.2. Возрастные особенности: учёт при объяснении и дозировании нагрузки
- 3.3. Мотивация: формирование устойчивого интереса к тренировкам
- 3.5. Коммуникация тренера: инструкции, корректировки, поддержка
- 3.6. Управление дисциплиной: правила группы и их внедрение.
- 3.7. Работа со страхом выстрела и тревожностью: педагогические приёмы
- 3.9. Основы инклюзивного подхода и адаптация заданий
- 3.10. Формирование навыка: этапы освоения, переход к автоматизации
- 3.1. Диагностика ошибок: причины и выбор коррекции.
- 3.12. Оценивание прогресса: критерии, шкалы, фиксация

- 3.13. Профилактика профессионального выгорания тренера
- 3.14. Этические границы воздействия тренера на обучающегося
- 3.15. Организация самостоятельной работы обучающегося в электронном формате

4 Теория и методология спортивной тренировки, периодизация

- 4.1. Структура спортивной подготовки: общая, специальная, соревновательная
- 4.2. Принципы тренировки: постепенность, вариативность, специфичность
- 4.3. Структура занятия: вводная, основная, заключительная часть
- 4.4. Нагрузка и восстановление: базовые понятия и управление
- 4.5. Периодизация: микроциклы, мезоциклы, макроциклы в пулевой и практической стрельбе
- 4.6. Подводка к старту: логика планирования и типовые ошибки
- 4.7. Средства и методы тренировки: выбор под цель
- 4.8. Контроль подготовленности: цели, место в планировании (без выделения часов на аттестацию)
- 4.9. Документирование процесса: планы, отчёты, анализ эффективности
- 4.10. Многолетняя подготовка стрелка: этапы и цели.
- 4.11. Программа для новичков: прогрессия навыков
- 4.12. Дифференциация работы со спортсменами разного уровня
- 4.13. Связь ошибок техники с планом упражнений
- 4.14. Планирование домашней подготовки и требования безопасности
- 4.15. Разработка примерного годового плана подготовки по дисциплине

5 Анатомия, физиология, ОФП/СФП стрелка

- 5.1. Основы физиологии работоспособности и утомления
- 5.2. Опорно двигательный аппарат: типовые зоны риска у стрелков
- 5.3. Дыхание и устойчивость: практические выводы для тренировки
- 5.4. Зрение и зрительно моторная координация: общие принципы
- 5.5. ОФП: цели, место, дозирование
- 5.6. СФП: устойчивость, баланс, статическая выносливость
- 5.7. Разминка: подготовка к нагрузке.
- 5.8. Заминка и восстановление: базовые протоколы
- 5.9. Профилактика травм и перенапряжения: роль тренера.
- 5.10. Развитие хвата и предплечья: общие подходы
- 5.11. Стабилизация корпуса и стойки: упражнения и контроль
- 5.12. Координация и точность: упражнения без оружия.
- 5.13. Признаки перегрузки: мониторинг состояния обучающихся
- 5.14. Составление комплексов ОФП/СФП по уровню подготовки
- 5.15. Интеграция ОФП/СФП в недельный план

6 Методика обучения базовой технике пулевой стрельбы

- 6.1. Базовые элементы выстрела: стойка, вкладка, хват (методика объяснения)
- 6.2. Прицеливание: место в структуре выстрела и значение для тренера
- 6.3. Спуск: управление усилием и плавность
- 6.4. Дыхание: методика обучения и синхронизация с выстрелом
- 6.5. Удержание и сопровождение: значение и тренировка
- 6.6. Работа с отдачей: принципы и безопасность
- 6.7. Серийная стрельба: ритм и стабильность
- 6.8. Диагностика ошибок по результату: тренерский алгоритм
- 6.9. Сухая тренировка для техники: структура и ограничения
- 6.10. Индивидуальная настройка стойки и хвата
- 6.11. Обучение новичков: прогрессия от простого к сложному
- 6.12. Обратная связь: вербальная и через задания.

- 6.13. Построение урока техники: цель → упражнение → критерий
- 6.14. Типовые ошибки тренера при обучении технике и профилактика
- 6.15. Банк упражнений по базовой технике пулевой стрельбы

7 Методика обучения базовым навыкам практической стрельбы

- 7.1. Цели и структура подготовки в практической стрельбе: общий обзор
- 7.2. Безопасность при динамике: направление ствола, углы, контроль
- 7.3. Баланс точности и скорости: методика формирования темпа
- 7.4. Перемещения: старт/стоп, устойчивость, экономия шагов
- 7.5. Переходы между целями: последовательность действий
- 7.6. Стрельба из различных положений: методические акценты
- 7.7. Управление отдачей в темпе: поэтапное обучение
- 7.8. Разбор упражнения и план прохождения: принятие решений
- 7.9. Типовые нарушения безопасности при динамике: профилактика
- 7.10. Сухая отработка динамики: правила и контроль
- 7.11. Групповая тренировка: поточность, роли, наблюдение
- 7.12. Подбор упражнений под цель занятия: методический конструктор
- 7.13. Фиксация результатов: время/точность/стабильность (подходы).
- 7.14. Использование видео и самоанализа в самостоятельной подготовке
- 7.15. Конструирование учебного упражнения: шаблон и критерии

8 Психологическая подготовка и принятие решений в стрельбе

- 8.1. Внимание и концентрация: тренируемые компоненты
- 8.2. Стресс и волнение: источники и регулирование
- 8.3. Саморегуляция: базовые техники и внедрение в тренировку
- 8.4. Предвыстрельные рутины: формирование и контроль.
- 8.5. Визуализация и мысленная репетиция: применение.
- 8.6. Работа с ошибкой: «сброс», восстановление плана действий
- 8.7. Коммуникация тренера со спортсменом на старте: краткие протоколы
- 8.8. Постсоревновательный разбор: критерии и выводы
- 8.9. Постановка целей: процессные и результатные
- 8.10. Управление темпом: осознанный контроль скорости
- 8.11. Риск менеджмент: решения без нарушения безопасности
- 8.12. Групповая динамика: поддержка и конкуренция.
- 8.13. Психология обучения взрослых: особенности мотивации и восприятия
- 8.14. Профилактика выгорания спортсмена: признаки и вмешательства
- 8.15. Индивидуальный план психподготовки на 4 недели.

9 Организация занятий, материальная часть, инфраструктура

- 9.1. Подготовка места занятий: порядок действий и контроль
- 9.2. Инвентарь стрелка: состав, назначение, ответственность за проверку
- 9.3. Расходные материалы: планирование и учёт
- 9.4. Подготовка занятия: сценарий, задания, критерии.
- 9.5. Расписание и поток обучающихся: управление группой
- 9.6. Регламенты поведения: доведение и контроль выполнения
- 9.7. Сопровождение новичков: вводный блок и адаптация
- 9.8. Фото/видео на занятиях: правила, согласия, ограничения
- 9.9. Нештатные ситуации: алгоритмы действий тренера
- 9.10. Взаимодействие с площадкой/клубом: распределение ответственности
- 9.11. План конспект, журнал, отчёт: структура и ведение
- 9.12. Управление качеством занятий: стандарты и самоаудит.
- 9.13. Организация интенсивов/сборов: общая модель
- 9.14. Этические и правовые границы тренерского вмешательства

9.15. Чек лист готовности к занятию: организация + безопасность

10 Контроль результатов, аналитика и корректировка подготовки

- 10.1. Показатели в стрелковой подготовке: точность, стабильность, темп
- 10.2. Критерии освоения навыка: наблюдаемые признаки.
- 10.3. Дневник тренировок: структура и правила ведения
- 10.4. Анализ ошибок: классификация и приоритизация.
- 10.5. Видеоанализ: цели, метрики, порядок фиксации
- 10.6. План корректирующих упражнений: построение.
- 10.7. Мониторинг нагрузки и восстановления: базовые инструменты
- 10.8. Контроль безопасности через наблюдение и чек листы
- 10.9. Работа с плато: изменение средств и условий
- 10.10. Индивидуальные траектории: критерии перехода на следующий уровень
- 10.11. Отчётность тренера: формы представления результатов
- 10.12. Взаимодействие с другими специалистами: границы компетенций
- 10.13. Разработка контрольных упражнений (без выделения часов на аттестацию)
- 10.14. Анализ выступлений на соревнованиях как данные тренировки
- 10.15. «Паспорт спортсмена»: структура и ведение.

11 Проектирование электронного учебного курса и сопровождение самостоятельной работы

- 11.1. Структура электронного модуля: цели, контент, задания, критерии
- 11.2. Требования к учебным материалам: ясность, проверяемость, практичность
- 11.3. Форматы контента: текст, схемы, видеоразбор, интерактив
- 11.4. Перевод очных элементов подготовки в электронные задания (безопасные форматы)
- 11.5. Проектирование самостоятельной работы: объём, последовательность, контроль
- 11.6. Инструкции и чек листы: снижение ошибок в самостоятельной подготовке
- 11.7. Онлайн коммуникации: правила консультаций и обратной связи
- 11.8. Тестовые задания: типы вопросов и проверка понимания безопасности
- 11.9. Оценочные средства в электронном курсе (без выделения часов на аттестацию)
- 11.10. Профилактика недобросовестного прохождения тестов: организационные меры
- 11.11. Персональные данные и цифровая безопасность: базовые правила
- 11.12. Доступность материалов: принципы удобства и адаптивности
- 11.13. Сопровождение группы: трекер прогресса, напоминания, поддержка
- 11.14. Обратная связь по курсу: сбор, анализ, улучшения
- 11.15. Конспект электронного урока «Безопасная сухая тренировка»: проектирование

12. Практикоориентированная интеграция: разработка «пакета тренера»

- 12.1. Итоговая модель компетенций выпускника: увязка результатов обучения
- 12.2. Пакет документов тренера: состав, назначение, правила применения.
- 12.3. План конспект вводного занятия по пулевой стрельбе (шаблон)
- 12.4. План конспект вводного занятия по практической стрельбе (шаблон)
- 12.5. Универсальный чек лист безопасности занятия и инструктажа
- 12.6. Банк упражнений на прицеливание и спуск: подбор и прогрессия.
- 12.7. Банк упражнений на переходы/динамику с контролем безопасности
- 12.8. План микроцикла на 1 неделю для новичков
- 12.9. План микроцикла на 1 неделю для продвинутых.
- 12.10. Шаблоны протоколов: фиксация результатов и наблюдений
- 12.11. Алгоритм коррекции ошибок: дерево решений тренера
- 12.12. Матрица рисков: профилактика и действия при нарушениях
- 12.13. Коммуникационный сценарий тренера: правила, мотивация, обратная связь

12.14. Подготовка к междисциплинарному тестированию: перечень тем для самопроверки.

12.15. Финальная сборка «пакета тренера преподавателя» для применения в работе

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 «практическая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 № 1052 ,
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 220
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1093 ,