

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «АКАДЕМИЯ ЕДИНОБОРСТВ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ РО ДО
«СЦОР Академия единоборств»
Ю. М. Рекша
« 15 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Практическая стрельба»**

Возраст обучающихся – с 15 лет
Срок реализации программы – не ограничен

Автор-составитель:
Чваливский Юрий Иванович, заместитель
директора по учебной и методической работе

г. Рязань, 2024

І. Общие положения

-Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, (Таблица № 1), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1052 (далее - ФССП) и приказа Минспорта России от 29.02.2024 № 220 Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

Практическая стрельба – вид стрелкового спорта, в котором стрелки поражают мишени различных типов на скорость. Основная цель занятий - усвоение и выработка приёмов, наиболее полно отвечающих различным случаям использования спортивного оборудования. Имея боевое происхождение, этот вид спорта сильно видоизменился, но и сегодня это наиболее прикладной вид спорта во многих специальных подразделениях.

Спортивные дисциплины вида спорта «практическая стрельба»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ПК-1 - пистолет, классический класс	119	046	1	8	1	2	Я
ПК-2 - пистолет, классический класс - командные соревнования (4 человека)	119	047	1	8	1	2	Я
ПК-3 - пистолет, классический класс - дуэльная стрельба	119	048	1	8	1	2	Я
ПМ-1 - пистолет, модифицированный класс	119	007	1	8	1	2	Я
ПМ-2 - пистолет, модифицированный класс-командные соревнования (4 чел.)	119	008	1	8	1	2	Я
ПМ-3 - пистолет, модифицированный класс-дуэльная стрельба	119	009	1	8	1	2	Я
ПО-1 - пистолет, открытый класс	119	001	1	8	1	2	Я
ПО-2 - пистолет, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	002	1	8	1	2	Я
ПО-3 - пистолет, открытый класс -дуэльная стрельба	119	003	1	8	1	2	Я
ПС-1 - пистолет, стандартный класс	119	004	1	8	1	2	Я
ПС-2 - пистолет, стандартный класс -командные соревнования (4 чел.)	119	005	1	8	1	2	Я
ПС-3 - пистолет, стандартный класс -дуэльная стрельба	119	006	1	8	1	2	Я
ПСр-1 - пистолет, серийный класс	119	010	1	8	1	2	Я
ПСр-2 - пистолет, серийный класс - командные соревнования (4 человека)	119	011	1	8	1	2	Я
ПСр-3 - пистолет, серийный класс - дуэльная стрельба	119	012	1	8	1	2	Я
ПСро-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом	119	067	1	8	1	2	Я
ПСро-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - командные соревнования (4 человека)	119	068	1	8	1	2	Я
ПСро-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - дуэльная стрельба	119	069	1	8	1	2	Я

ПСрол-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий	119	070	1	8	1	2	Я
ПСрол-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - командные соревнования (4 человека)	119	071	1	8	1	2	Я
ПСрол-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - дуэльная стрельба	119	072	1	8	1	2	Я
ППО-1 - пистолет пневматический, открытый класс	119	049	1	8	1	2	Я
ППО-2 - пистолет пневматический, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	050	1	8	1	2	Я
ППО-3 - пистолет пневматический, открытый класс - дуэльная стрельба	119	051	1	8	1	2	Я
ППС-1 - пистолет пневматический, стандартный класс	119	052	1	8	1	2	Я
ППС-2 - пистолет пневматический, стандартный класс - командные соревнования (4 человека)	119	053	1	8	1	2	Я
ППС-3 - пистолет пневматический, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	054	1	8	1	2	Я
ППСр-1 - пистолет пневматический, серийный класс	119	055	1	8	1	2	Я
ППСр-2 - пистолет пневматический, серийный класс - командные соревнования (4 человека)	119	056	1	8	1	2	Я
ППСр-3 - пистолет пневматический, серийный класс - дуэльная стрельба	119	057	1	8	1	2	Я
Р-1 - револьвер	119	013	1	8	1	2	Г
Р-2 - револьвер - командные соревнования (4 человека)	119	014	1	8	1	2	Г
Р-3 - револьвер - дуэльная стрельба	119	015	1	8	1	2	Г
КО-1 - карабин, открытый класс	119	028	1	8	1	2	Г
КО-2 - карабин, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)	119	029	1	8	1	2	Г
КО-3 - карабин, открытый класс - дуэльная стрельба	119	030	1	8	1	2	Г
КОР-1 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание	119	034	1	8	1	2	Г
КОР-2 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 чел.)	119	035	1	8	1	2	Г
КОР-3 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	036	1	8	1	2	Г
КС-1 - карабин, стандартный класс	119	031	1	8	1	2	Г
КС-2 - карабин, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	032	1	8	1	2	Г
КС-3 - карабин, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	033	1	8	1	2	Г
КСР-1 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание	119	037	1	8	1	2	Г
КСР-2 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 человека)	119	038	1	8	1	2	Г

КСР-3 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	039	1	8	1	2	Г
КПК-1 - карабин, пистолетного калибра	119	073	1	8	1	2	Я
КПК-2 - карабин, пистолетного калибра - командные соревнования (4 человека)	119	074	1	8	1	2	Я
КПК-3 - карабин, пистолетного калибра - дуэльная стрельба	119	075	1	8	1	2	Я
КПО-1 - карабин пневматический, открытый класс	119	058	1	8	1	2	Я
КПО-2 - карабин пневматический, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	059	1	8	1	2	Я
КПО-3 - карабин пневматический, открытый класс - дуэльная стрельба	119	060	1	8	1	2	Я
КПОР-1 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание	119	061	1	8	1	2	Я
КПОР-2 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 человека)	119	062	1	8	1	2	Я
КПОР-3 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	063	1	8	1	2	Я
КПС-1 - карабин пневматический, стандартный класс	119	064	1	8	1	2	Я
КПС-2 - карабин пневматический, стандартный класс - командные соревнования (4 человека)	119	065	1	8	1	2	Я
КПС-3 - карабин пневматический, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	066	1	8	1	2	Я
ПРКС-1 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), стандартный класс	119	040	1	8	1	2	Г
ПРКС-2 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), стандартный класс - командные соревнования (4 человека)	119	041	1	8	1	2	Г
ПРКС-3 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), стандартный класс - дуэльная стрельба	119	042	1	8	1	2	Г
ПРКО-1 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), открытый класс	119	043	1	8	1	2	Г
ПРКО-2 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	044	1	8	1	2	Г
ПРКО-3 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), открытый класс - дуэльная стрельба	119	045	1	8	1	2	Г
РУМ-1 - ружьё, модифицированный класс	119	022	1	8	1	2	Я
РУМ-2 - ружьё, модифицированный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	023	1	8	1	2	Г
РУМ-3 - ружьё, модифицированный класс - дуэльная стрельба	119	024	1	8	1	2	Г
РУО-1 - ружьё, открытый класс	119	016	1	8	1	2	Г
РУО-2 - ружьё, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)	119	017	1	8	1	2	Я
РУО-3 - ружьё, открытый класс - дуэльная стрельба	119	018	1	8	1	2	Г
РУП-1 - ружьё, помповый класс	119	025	1	8	1	2	Я

РУП-2 - ружьё, помповый класс - командные соревнования (4 чел.)	119	026	1	8	1	2	Г
РУП-3 - ружьё, помповый класс - дуэльная стрельба	119	027	1	8	1	2	Г
РУС-1 - ружьё, стандартный класс	119	019	1	8	1	2	Я
РУС-2 - ружьё, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	020	1	8	1	2	Г
РУС-3 - ружьё, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	021	1	8	1	2	Г

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для пневматических дисциплин			
Этап начальной подготовки	2-3	11	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	13	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для непневматических дисциплин			
Этап начальной подготовки	2-3	15	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	17	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или исполнится) количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «практическая стрельба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

III. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	936-1092	1092-1248

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

учебно-тренировочные занятия: групповые;

учебно-тренировочные мероприятия: по общей и (или) специальной физической подготовке; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования;

учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

спортивные соревнования: контрольные.

IV. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

V. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 трех лет	Свыше трех лет		
Для пневматических дисциплин						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4
Для непневматических дисциплин						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «практическая стрельба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «практическая стрельба», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VI. Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки	Этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	До 3 лет	Свыше 3 лет	До 3 лет
		года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	о мастерства
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)**					
		Заполняется организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	105-139	119-154	234-273	279-316	305-343	311-361
	Общая физическая подготовка:	77-103	70-95	129-151	127-144	120-133	101-118
	Специальная физическая подготовка:	28-36	49-65	105-122	152-172	185-210	210-243
	Техническая подготовка:	87-118	124-165	229-268	312-350	363-466	352-404
	Тактическая подготовка:	2-3	9-12	25-29	42-47	47-55	116-130
	Психологическая подготовка:	2-3	9-12	25-29	42-47	47-55	109-125
	Теоретическая подготовка:	2-3	9-12	25-29	42-47	47-55	55-62
	Аттестация:	5-6	6-8	12-15	17-20	19-22	22-25
	Соревновательная деятельность:	2-3	3-4	6-7	8-9	9-11	11-12
	Инструкторская практика:	2-3	3-4	6-7	8-9	9-11	11-12
	Судейская практика:	2-3	3-4	6-7	8-9	9-11	11-12
	Восстановительные мероприятия:	7-9	9-12	19-22	26-28	28-33	33-37
11.	Медицинское обследование:	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка:	12-16	12-17	31-36	42-48	47-55	55-62
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	936-1092	1092-1248

VII. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	14-17	10-12	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-18	16-20	17-21	17-21	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-4	6-8	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-40	35-40	35-40	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-15	9-18	16-21	15-24	15-30	20-40
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

VIII. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки прове- дения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течен ие года
1.2.	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; формирование склонности к педагогической работе;	В течен ие года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течен ие года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течен ие года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, 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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.			
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	
5.1.			

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

IX. 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

высшего спортивн ого мастерств а		«Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	---	--	--

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Х. Планы инструкторской и судейской практики

№п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
1.	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктор.	-Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. -Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. -Обучение основным техническим элементам и приемам. -Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, методист

		совершенствования техники. -Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, методист
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно - спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель

Планы инструкторской и судейской практики. Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «практическая стрельба». Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в практической стрельбе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

XI. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: -упражнения на растяжение; -разминка; -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий -точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активизация мышц: -психорегуляция мобилизующей направленности, чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений: -ходьба, дыхательные упражнения, душ, теплый/прохладный, Душ, теплый/умеренно холодный/теплый -сеансы аэроионотерапии; -психорегуляция реституционной направленности; -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные воды	В течении года	Тренер-преподаватель, медицинский работник

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «практическая стрельба».

Академия ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения

индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя: Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

XII. Система контроля

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 "практическая стрельба";
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «практическая стрельба» и успешно 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 «практическая стрельба»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- 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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «практическая стрельба»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

-На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень 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 нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

-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.

-Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	8,8	10,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.00	12.10	-	12.00
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,9	8,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	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 «практическая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
2.11.		МИН, С	не более	

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		-	18.00
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
4. Уровень спортивной квалификации				
Для пневматических дисциплин				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для непневматических спортивных дисциплин				
4.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
4.4.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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 «практическая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			30	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «практическая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических спортивных дисциплин				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

ХIII. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

			судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недоотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

			применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

			достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

XIV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба»

-Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба», содержащим в своем наименовании аббревиатуры «ПМ-1», «ПМ-2», «ПМ-3», «ПО-1», «ПО-2», «ПО-3», «ПС-1», «ПС-2», «ПС-3», «ПСр-1», «ПСр-2», «ПСр-3», «ПСро-1», «ПСро-2», «ПСро-3», «ПСрол-1», «ПСрол-2», «ПСрол-3», «Р-1», «Р-2», «Р-3», «КО-1», «КО-2», «КО-3», «КОР-1», «КОР-2», «КОР-3», «КС-1», «КС-2», «КС-3», «КСР-1», «КСР-2», «КСР-3», «ПРКС-1», «ПРКО-1», «ПРКС-2», «ПРКО-2», «РУМ-1», «РУМ-2», «РУМ-3», «РУО-1», «РУО-2», «РУО-3», «РУП-1», «РУП-2», «РУП-3», «РУС-1», «РУС-2», «РУС-3», «ПК-1», «ПК-2», «ПК-3», «ПРКС-3», «ПРКО-3», «КПк-1», «КПк-2», «КПк-3» (далее – непневматические дисциплины) и по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «пневматический» (далее – пневматические дисциплины) основаны на особенностях вида спорта «практическая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида

спорта «практическая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

-Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» 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 «практическая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «практическая стрельба» 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 «практическая стрельба».

XV. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

стрелкового объекта или участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы и отвечающего требованиям действующего законодательства и единым требованиям, установленным аккредитованной общероссийской федерацией к объектам, на территории которых осуществляется подготовка по виду спорта «практическая стрельба»;

тренировочного спортивного зала или тренажерного зала;

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

XVI. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

-Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-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).

-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 «практическая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

В учебно-тренировочном процессе обучаемый должен соблюдать правила безопасности при обращении с оружием, перечисленные в Кодексе стрелка МКПС (I.P.S.C.):

Правило № 1: «Я буду всегда обращаться с оружием, как с заряженным».

Каждый раз, когда стрелок берет оружие в руки, он должен проверить это оружие: осмотреть его, показать руководителю стрельб, обязательно отсоединить магазин (если он имеется) и проверить, нет ли патрона в патроннике, передернуть затвор два раза. Данную процедуру контроля оружия стрелок должен выполнять всегда, даже если он уверен, что оружие разряжено.

Правило № 2: «Я никогда не направлю оружие туда, куда я не хочу стрелять».

При извлечении оружия из кобуры, из сейфа, из чехла и т.д., всегда необходимо следить за направлением ствола. Запрещается направлять ствол оружия на людей, животных или в другое безопасное направление. Стрелок всегда должен контролировать, куда направлен ствол оружия, при этом не имеет значения заряжено оно или нет.

Правило № 3: «Перед тем как выстрелить, я всегда проверю, что перед мишенью и за ней».

При стрельбе по мишени следует помнить о том, что пуля, пробив мишень, не теряет своей разрушительной способности и может попасть в объект, который стрелок не хочет поразить. В тире, на стрельбище стрелок всегда должен контролировать ситуацию и учитывать возможные варианты движения людей и техники.

Правило № 4: «Я никогда не коснусь пальцем спускового крючка, пока ствол оружия не будет направлен на мишень». Это одно из важнейших правил безопасного обращения с оружием непосредственно при стрельбе. При извлечении оружия из кобуры, чехла, сейфа, при его перезарядки, замене магазина, перемещении с оружием, в том числе при смене стрелковой позиции или стойки, в других случаях, когда стрелок не направляет оружие в мишень, палец не

должен касаться спускового крючка оружия. Данный навык должен отрабатываться во всех случаях, его следует отрабатывать до автоматизма.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Заклейка или лента для заклейки попаданий на мишени	штук	360
2.	Зона безопасности	штук	на стрелковую галерею 1
3.	Зона зарядки/разрядки	штук	1
4.	Компьютер с программным обеспечением для подсчета результатов	штук	1
5.	Мишень «Металлическая тарелка»	штук	на стрелковую галерею 5
6.	Мишень «Мини-Поппер»	штук	на стрелковую галерею 5
7.	Мишень «Поппер»	штук	на стрелковую галерею 5
8.	Мобильный пулеприемник	штук	4
9.	Ножовка, молоток, плоскогубцы	комплект	1
10.	Рейка для штрафных линий (1 м)	штук	на стрелковую галерею 6
11.	Скрепка	штук	500
12.	Степлер мебельный	штук	на стрелковую галерею 1
13.	Стойка в сборе для мишени	штук	на стрелковую галерею 10
14.	Таймер	штук	на стрелковую галерею 2
15.	Установка для качающейся мишени	штук	2
16.	Установка для прыгающей мишени	штук	1
17.	Шуруповерт	штук	1
18.	Шуруп	штук	100
19.	Щит	штук	на стрелковую галерею 5
20.	Щит с портами	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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.	Активные наушники	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	
2.	Бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	штук	на обучающегося	100	1	200	1	300	1	500	
3.	Очки стрелковые защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	
4.	Футляр (чехол) для переноски оружия	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	
5.	Мини-бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	штук	на обучающегося	100	1	200	1	200	1	300	

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ПК-1», «ПК-2», «ПК-3», «ПМ-1», «ПМ-2», «ПМ-3», «ПО-1», «ПО-2», «ПО-3», «ПС-1», «ПС-2», «ПС-3», «ПСр-1», «ПСр-2», «ПСр-3», «ПСро-1», «ПСро-2», «ПСро-3», «ПСрол-1», «ПСрол-2», «ПСрол-3», «Р-1», «Р-2», «Р-3», «ПРКС-1», «ПРКС-2», «ПРКС-3», «ПРКО-1», «ПРКО-2», «ПРКО-3»

6.	Патрон к пистолету или револьверу калибр 5,6 мм (22LR) и более	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	36000	1	120000	
7.	Дополнительный магазин к используемому пистолету	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	
8.	Пистолет, револьвер калибр 5,6 мм (22LR) и более (короткоствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	3	2	4	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ППО-1», «ППО-2», «ППО-3», «ППС-2», «ППС-3», «ППС-3», «ППСр-1», «ППСр-2», «ППСр-3», «ПРКС-1», «ПРКС-2», «ПРКС-3», «ПРКО-1», «ПРКО-2», «ПРКО-3»											
9.	Баллон с газом (1000 мл)	штук	на обучающегося	5	1	10	1	72	1	120	
10.	Шарик пластиковый для пневматического оружия	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	72000	1	120000	
11.	Пневматический пистолет калибр 6 мм	штук	на обучающегося	1	1	3	1	3	1	3	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «КПк-1», «КПк-2», «КПк-3»											
12.	Патрон к карабину (калибр 9 мм и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	50000	1	100000	1
13.	Карабин калибр 9 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	3	2	3	1
14.	Дополнительный магазин к используемому карабину	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «КПО-1», «КПО-2», «КПО-3», «КПОР-1», «КПОР-2», «КПОР-3», «КПС-1», «КПС-2», «КПС-3»											
15.	Пневматический карабин калибром 6 мм	штук	на обучающегося	1	1	3	1	3	1	3	1
16.	Баллон с газом (1000 мл)	штук	на обучающегося	5	1	10	1	72	1	120	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «КО-1», «КО-2», «КО-3», «КОР-1», «КОР-2», «КОР-3», «КС-1», «КС-2», «КС-3», «КСР-1», «КСР-2», «КСР-3», «ПРКС-1», «ПРКС-2», «ПРКС-3», «ПРКО-1», «ПРКО-2», «ПРКО-3»											
17.	Патрон к карабину (калибр 5,45 и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000	1
18.	Карабин калибр 5,45 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	3	2	3	1
19.	Дополнительный магазин к используемому карабину	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «РУО-1», «РУО-2», «РУО-3», «РУП-1», «РУП-2», «РУП-3», «РУС-1», «РУС-2», «РУС-3», «ПРКС-1», «ПРКС-2», «ПРКС-3», «ПРКО-1», «ПРКО-2», «ПРКО-3»											
20.	Патрон к ружью (20 и (или) 12 калибр)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000	1
21.	Ружье 20 калибр и более (длинноствольное гладкоствольное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	4	3	4	3	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
2.	Брюки стрелковые	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Ветровка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	3	2	3	2	3	1
5.	Футболка поло	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
6.	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Крючин В.А. «Практическая стрельба» -Издательство В. Курбацких, 2006
2. К.А. Бочавер, М.В. Шварц «Психологическая подготовка спортсмена в практической стрельбе» 87 стр. 2018 г. изд. «Памятники исторической мысли».
3. Учебно-тренировочные программы ОСОО «ФПСР» пистолет, карабин, ружье, карабин пистолетного калибра.
4. А.И. Кондрух Введение в теорию и методику практической стрельбы изд. «Физическая культура» Москва 2014 г. 110 стр.
5. Стрелковый спорт. Программа для спортивных секции коллективов физической культуры и спортивных клубов. (Москва «Физкультура и спорт» 1974 г. Автор Скопинцев Г.В.)
6. Стрелковый спорт. Программа для спортивных секции коллективов физической культуры и спортивных клубов. (Москва «Физкультура и спорт» 1974 г. Автор Скопинцев Г.В.).
7. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. М.: КГАФК, 1995.- 130 с.
8. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки М.: КГАФК, 1996.- 80 с.
9. Правила вида спорта «практическая стрельба» (пистолет, карабин, ружье) - в последней редакции.
10. Пахомов Д.П. Средства спортивной тренировки в практической стрельбе [Электронный ресурс]. URL: <http://www.practical-shooting.ru/sport/library/sredstva-sportivnoi-trenirovki-v-prakticeskoi-strelbe> 10. Романов Е.И., Носатый Р.И., Морозова Д.А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/89PDMN618.pdf>