

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Олимпийские надежды»
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)**

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел./факс (812)246-50-40

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета
СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»

Протокол от 29.08.2023 № 5



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»
В. Г. Милашенко

Приказ № 130/1 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА»
Номер-код вида спорта 1190001412Я**

**Составитель (и):
Логвиненко Е.О.
начальник методического отдела
Алексеева А.С.
инструктор-методист**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1052

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки	- 3 года
Учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации)	- 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства	- без ограничений
Высшего спортивного мастерства	- без ограничений

Санкт-Петербург
2023

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации, возрастные границы и количество спортсменов	6
2.2. Объем Программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
III. Система контроля	16
3.1. Требования к результатам освоения Программы	16
3.2. Оценка результатов освоения Программы	17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	17
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	19
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу спортивной подготовки.....	19
4.1.1. Этап начальной подготовки	19
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (1-3 год обучения).....	20
4.1.3. Учебно-тренировочный этап (4-5 год обучения).....	24
4.2. Учебно-тематический план	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	28
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	28
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	28
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	33
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	34
Приложение № 1. Примерный годовой учебно-тренировочный план	35
Приложение № 2. Примерный календарный план воспитательной работы	36
Приложение № 3. Примерный план мероприятий, направленный	39
на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	39
Приложение № 4. Примерный план инструкторской и судейской практики	40
Приложение № 5. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	42
Приложение № 6. Примерный учебно-тематический план	43

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды» (далее – Учреждение) 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 № 1052¹ (далее – ФССП), а также:

– Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023)

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 (ред. от 30.05.2023) "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 N 69795)

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 17.05.2023) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)

2. 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.

Задачи Программы:

– организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление спортивной подготовки;

– укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены);

– обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, членов спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Отличительной особенностью практической стрельбы от других видов

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71693).

стрелкового спорта является разнообразие упражнений.

Практическая стрельба намного зрелищнее стендовой и пулевой.

В отличие от других стрелковых дисциплин, в практической стрельбе спортсмены стреляют не только из стационарных положений, но и в движении, направление которого может быть различным. Необходимо падать на землю или преодолевать различные препятствия.

Мишени могут стоять неподвижно, перемещаться или падать. Для стрелков организуются различные препятствия: стенки, перегородки, баррикады и т.п. Стрелять по целям может быть предложено из автобуса или другого транспортного средства. Такие приемы усложняют турнир и придают ему зрелищность.

От участников состязаний требуется стрелять не только метко, но и быстро. В практической стрельбе учитывается время.

Очередность поражения мишеней в практической стрельбе не учитываются.

В практической стрельбе одни из самых строгих правил техники безопасности, обязывающие, в том числе, использовать при стрельбе в качестве защитного снаряжения очки.

Спортивные дисциплины вида спорта «практическая стрельба», изучаемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматическое оружие для спортсменов в возрасте от 11 лет определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта и указаны в таблице.

Номер вида спорта «практическая стрельба» во всероссийском реестре видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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 чел.)	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
ПУ-1 - пистолет, упрощенный класс	119	010	1	8	1	2	Я
ПУ-2 - пистолет, упрощенный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	011	1	8	1	2	Я
ПУ-3 - пистолет, упрощенный класс - дуэльная стрельба	119	012	1	8	1	2	Я
РС-1 - револьвер, стандартный класс	119	013	1	8	1	2	Я
РС-2 - револьвер, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	014	1	8	1	2	Я
РС-3 - револьвер, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	015	1	8	1	2	Я
КО-1 - карабин, открытый класс	119	028	1	8	1	2	Я

КО-2 - карабин, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)	119	029	1	8	1	2	Я
КО-3 - карабин, открытый класс - дуэльная стрельба	119	030	1	8	1	2	Я
КОР-1 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание	119	034	1	8	1	2	Я
КОР-2 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 чел.)	119	035	1	8	1	2	Я
КОР-3 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	036	1	8	1	2	Я
КС-1 - карабин, стандартный класс	119	031	1	8	1	2	Я
КС-2 - карабин, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	032	1	8	1	2	Я
КС-3 - карабин, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	033	1	8	1	2	Я
КСР-1 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание	119	037	1	8	1	2	Я
КСР-2 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 чел.)	119	038	1	8	1	2	Я
КСР-3 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	039	1	8	1	2	Я
ПРК-1 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин)	119	040	1	8	1	2	Я
ПРК-2 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин) - командные соревнования (4 чел.)	119	041	1	8	1	2	Я
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	Я
РУМ-3 - ружьё, модифицированный класс - дуэльная стрельба	119	024	1	8	1	2	Я
РУО-1 - ружьё, открытый класс	119	016	1	8	1	2	Я
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	Я
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	Я
РУП-3 - ружьё, помповый класс - дуэльная стрельба	119	027	1	8	1	2	Я
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	Я
РУС-3 - ружьё, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	021	1	8	1	2	Я

2.1. Сроки реализации, возрастные границы и количество спортсменов

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы спортсменов, количество спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	14	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к международным спортивным соревнованиям, чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, другим всероссийским спортивным соревнованиям и официальным спортивным соревнованиям Санкт-Петербурга, мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период и просмотрные мероприятия;
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные, а также спортивные соревнования, включенные в утвержденный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемый в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

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 мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
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)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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		
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды подготовки	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.	Спортивные соревнования (%)	-	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 (%)	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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с примерным годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1) (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 Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки – 2 часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – 4 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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, благоприятному влиянию спорта на личностные качества спортсменов, усиливать его положительное воздействие.

Главные задачи в занятиях со спортсменами — развитие у них гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными стрелками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа со спортсменами проводится по единому календарному плану воспитательной работы (Приложение 2), утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Формы воспитательной работы:

— участие в общественно значимых мероприятиях;

— организация спортивных вечеров и встреч с выпускниками Учреждения;

— просмотр учебных кинофильмов;

— встречи с выдающимися спортсменами, тренерами;

— участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории Учреждения и т.п.;

— участие в организации и проведении соревнований внутри Учреждения, в районе в качестве судей;

— экскурсии и культпоходы, в том числе на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;

— тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательных школах, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав обязан устанавливать личные контакты с родителями спортсменов, при необходимости – с представителями образовательного учреждения.

Следует иметь в виду, что на формирование личности обучающегося оказывают следующие основные факторы:

- личность тренера-преподавателя, его поведение, внешний вид;
- организация учебно-тренировочного процесса, в том числе и оформление мест занятий;
- психо-эмоциональная атмосфера в коллективе;
- отношение к традициям;
- мотивация;
- наставничество более взрослых и квалифицированных спортсменов над более молодыми и др.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в Программу включены меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, включающие следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение спортсменов и ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний (прохождение курса РУСАДА).
- Мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, утвержденным директором Учреждения (Приложение 3).

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Определения основных терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный

паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся

спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики, утвержденным директором Учреждения (Приложение 4). Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены, начиная с учебно-тренировочного этапа, должны овладеть принятой в практической стрельбе терминологией и терминологией теории и методики физической культуры и спорта для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники практической стрельбы, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри Учреждения. Спортсменам, выполнившим необходимые требования, могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее – квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного спортсмена в момент

обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной и (или) соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни спортсменов (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Все мероприятия проводятся в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение 5).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки спортсмену 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией спортсменов, проводимой Учреждением, 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 спортсмена в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации наличия медицинского допуска и сертификата РУСАДА.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

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

Нормативы общей 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 специальной физической подготовки						
2.1.	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 специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3. Уровень спортивной квалификации				
Для пневматических дисциплин				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей ног:

Прыжки в движении. Прыжки на носках (с движением вперед). Прыжки на прямых ногах (с движением вперед). Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед). Прыжки с высоким подниманием бедра. Прыжки с подтягиванием бедер к груди. Прыжки на одной ноге. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с разбега в высоту. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места. Прыжок на двух ногах в длину. Прыжок на одной ноге в длину. Прыжок на двух ногах в высоту. Прыжок на одной ноге в высоту.

Техническая подготовка. Команды на стрельбище. Последовательность подачи команд. Разбор команд и последовательность технических действий для её выполнения. Разминка. Изучение специальной разминки с пистолетом в руках.

Наводка пневматического пистолета двойным хватом. Холощение. Статическая стойка.

«Шаг-выстрел». Холощение.

Выхватывание. Выхватывание первый выстрел. Холощение.

Передача пистолета из одной руки в другую с имитацией выстрела. Холощение.

Перенос. Холощение. Перенос огня по фронту. Перенос огня в глубину.

Перемещение. Холощение. Короткое перемещение с имитацией выстрела. Смена магазина. Отработка перезарядки с одним магазином. Перезарядка с четырьмя магазинами.

Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы. Характерные ошибки и методы их устранения. Уход за пневматическим оружием.

Тактико-технические данные используемого спортивного оборудования (по специализации).

Закрепление аккуратности, упражнения «Русская мини сталь».

Теоретическая подготовка.

Введение. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Гигиена спортсмена. Режим питания. Правила внутреннего распорядка.

Что такое практическая стрельба. Стрелковый вид спорта практическая стрельба. Отличие практической стрельбы от традиционных стрелковых дисциплин. Баланс равноценных элементов, составляющих практическую стрельбу.

История развития вида спорта «Практическая стрельба». История создания огнестрельного оружия. Зарождение и развитие стрелкового вида спорта «практическая стрельба в нашей стране. Достижения отечественных стрелков на мировой арене. Роль «практической стрельбы» для формирования культуры обращения с оружием в Российской Федерации. Задачи «практической стрельбы».

Спортивное оборудование в практической стрельбе. Классификация спортивного оборудования, используемые в практической стрельбе. Особенности и возможности спортивного оборудования.

Мишени и мишенные установки. Типы мишеней и их отличие. Картонные мишени. Картонные мишени и их виды. Изготовление и правильное нанесение границы зон. Движущиеся картонные мишени. Применение картонных мишеней в различных механизмах. Группы движущихся картонных мишеней. Стальные мишени. Виды стальных мишеней. Попперы и тарелки: правильная установка и использование. Разбивающиеся при попадании мишени. Разбивающиеся от попадания мишени их применение. Использование на соревнованиях. Штрафные мишени. Использование штрафных мишеней на упражнениях. Их назначение.

Снаряжение. Необходимое использование спортсменом средств защиты органов слуха и зрения. Ремень, кобура, подсумки. Элементы снаряжения спортсмена. Назначение и правильное их расположение

Правила соревнования. Основные принципы. Виды упражнений.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (1-3 год обучения)

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой практической стрельбы и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств спортсменов. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

Культура обращения с пневматическим оружием. Формирование у граждан «культурного обращения с оружием» на примере вида спорта «практическая стрельба». Безопасное и квалифицированное поведение на стрельбище. Правила безопасности.

Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения. Правила поведения с пневматическим оружием на стрелковом объекте по практической стрельбе. Определение «угла безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».

Выхватывание пистолета в практической стрельбе. Отличие от извлечения, вытаскивания. Возможные стартовые изготровки стрелка при выхватывании пистолета в разных вариантах.

Выхватывание и первый выстрел в обычной стартовой позиции. Последовательность действий после стартового сигнала в позиции, стрелок стоит, расслабившись лицом в сторону мишеней, руки опущены.

Выхватывание пистолета при разных положениях. Возможные стартовые положения стрелка и пистолета на соревнованиях по практической стрельбе.

Стартовые позиции в положении стоя. Варианты стартовых позиций в положении стоя. Возможные варианты исполнения.

Стартовая позиция в положении сидя. Варианты стартовых позиций в положении сидя. Возможные варианты исполнения. Особенности стрелковой позиции и возможные варианты исполнения.

Стартовая позиции при различном положении пистолета. Возможные варианты положений пистолета на стартовой позиции. Быстрый и безопасный способы выхватывания пистолета в различных положениях пистолета.

Стартовая позиция спиной к мишеням. Специальная техника быстрого разворота. Поэтапный способ разворота, не нарушающий угол безопасности.

Сильная и слабая рука. Варианты оценки стрелкового мастерства. Стойки при стрельбе слабой и сильной рукой.

Стойка для стрельбы одной рукой по трудным мишеням на средней и дальней дистанции. Стойка стрелка при поражении средних и дальних мишеней. Особенности положения тела.

Стойка для стрельбы одной рукой на короткой и средней дистанции. Использование фронтальной стойки при поражении открытых мишеней на короткой и средней дистанции одной рукой.

Выхватывание пистолета при стрельбе сильной рукой. Этапы процесса выхватывания. Положение головы, движение рук.

Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой. Этапы процесса выхватывания.

Перенос пистолета с мишени на мишень. Перенос пневматического пистолета как элемент практической стрельбы. Варианты переноса пистолета с мишени на мишень. Последовательность действий при переносе.

Поражение статических мишеней. Статические мишени и способы прицеливания. Контроль поражения бумажных мишеней. Контроль поражения стальных мишеней и их факторы. Поражение мишеней в одной стрелковой позиции.

Поражение движущихся мишеней. Группы движущихся мишеней. Варианты активации движущихся мишеней.

Техника поражения мишеней, двигающихся по прямой, вперёд, назад, по фронту. Упреждение при стрельбе на разных дистанциях до мишени.

Поражение качающихся мишеней. Факторы, влияющие на поражение качающихся мишеней. Техника при поражении качающихся мишеней и её особенность.

Поражение однократно появляющихся и исчезающих мишеней. Что такое бонусная мишень. Поражение бонусная мишень. Особенность при поражении бонусных мишеней.

Разница между мажорным и минорным фактором мощности при поражении мишеней. Отличие мажорного и минорного фактора при подсчёте очков за поражение по картонным и стальным мишеням.

Сдвоенный выстрел. Что такое сдвоенный выстрел, причина появления. Особенности тренировки.

Смена скоростей стрельбы. Понятие смены скоростей стрельбы. Темп скорости стрельбы, для поражения мишеней, на разных дистанциях до них.

Характерные ошибки и методы их устранения.

Уход за пневматическим оружием.

Тактико-технические данные пневматического пистолета.

Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении. Прыжки на носках (с движением вперед). Прыжки на прямых ногах (с движением вперед). Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед). Прыжки с высоким подниманием бедра. Прыжки с подтягиванием бедер к груди. Прыжки на одной ноге. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с разбега в высоту. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места. Прыжок на двух ногах в длину. Прыжок на одной ноге в длину. Прыжок на двух ногах в высоту. Прыжок на одной ноге в высоту.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Наводка оружия на мишень и выстрел. Выполняется с заряженным пневматическим оружием. Без таймера.

«Шаг-выстрел» с заряженным пневматическим оружием. Выполняется с заряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Аккуратность. Выполняется с заряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Мышечная память. Выполняется с разряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Шесть выстрелов. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Поражение шести тарелок. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Выхватывание и первый выстрел. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Мышечная память выхватывания. Выполняется с разряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Выхватывание с шагом. Выполняется с разряженным пневматическим оружием. С таймером.

Выхватывание и выстрел с шагом. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Выхватывание пистолета сильной рукой. Выполняется с разряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Выхватывание и производство выстрела сильной рукой. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой. Выполняется с разряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Выхватывание и выстрел при стрельбе слабой рукой. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Передача пистолета из одной руки в другую. Выполняется с разряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Передача пистолета из одной руки в другую. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Шаг-выстрел» при стрельбе сильной и слабой руками. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Тренировка быстроты движения глаз. Выполняется без пистолета и без таймера.

Перенос. Выполняется с разряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Перенос пистолета с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Перенос с закрытыми глазами. Тренировка с разряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Челночный перенос. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Широкий перенос на короткой дистанции. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Определение попаданий. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Определение попаданий по нескольким мишеням. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Поражение мишени с закрытыми глазами. Выполняется с заряженным пневматическим оружием. Без таймера.

Увеличение скорости фокусировки зрения. Тренировка с разряженным пневматическим оружием.

Поражение качающихся мишени. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Поражение качающихся мишеней с усложнением. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Билл-Дрилл. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Тренировка смены скоростей на двух мишенях. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Тренировка смены скоростей на 5 мишенях. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Сдвоенные выстрелы при широком переносе. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Короткое перемещение с пистолетом. Выполняется с разряженным пневматическим оружием, с таймером.

Короткое перемещение с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Длинное перемещение с пистолетом. Выполняется с разряженным пневматическим оружием, с таймером.

Длинное перемещение с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Перемещение вперед- назад с пистолетом. Выполняется с разряженным пневматическим оружием, с таймером.

Перемещение вперед- назад с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы.

Закрепление аккуратности, упражнения «Русская мини сталь».

4.1.3. Учебно-тренировочный этап (4-5 год обучения)

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка

Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны. Задачи, решаемые при развитии массового спорта. Цели в подготовке главного резерва для сборных команд страны.

Правила «культурного» обращения с пневматическим оружием.

Отличительный признак практической стрельбы. Перемещение с пневматическим оружием в практической стрельбе. Удержание пистолета во время перемещения. Планирование перемещений во время подготовки к упражнению.

Короткое перемещение. Удержание пистолета и положение указательного пальца при коротком перемещении. Этапы короткого перемещения. Центр тяжести при перемещении.

Длинное перемещение. Положение пистолета при длинном перемещении. Этапы длинного перемещения. Скорости перемещения.

Перемещение вперёд и назад. Сложность при перемещении вперёд/назад. Способы удержания пистолета.

Длинное перемещение назад влево. Правила перемещения назад, влево для правши. Этапы перемещения. Удержание пистолета при перемещении.

Длинное перемещение назад вправо

Правила перемещения назад, вправо для правши. Этапы перемещения. Удержание пистолета при перемещении.

Преодоление препятствий во время перемещения. Препятствия при построении упражнений по практической стрельбе. Прохождение препятствия туннель Купера.

Возникновение необходимости перезарядки на упражнениях по практической стрельбе. Понятие перезарядки. Влияние время перезарядки на результат. Особенности пневматического пистолета, влияющие на перезарядку.

Тактика смены магазина на упражнении. Правила смены магазина на упражнении. Наиболее выгодные позиции для смены магазина.

Смена магазина в статической позиции. Ситуации, возникающие при смене магазина на месте. Процедура перезарядки. Указательный палец во время перезарядки.

Смена магазина при перемещении. Ситуации, возникающие при смене магазина при перемещении. Этапы смены магазина при перемещении. Возможные расположения магазинов на упражнениях.

Стрельба в движении. Влияние стрельбы в движении на результат. Техника стрельбы в движении.

Положение корпуса при стрельбе в движении. Положение центра тяжести тела. Положение ног. Наклон корпуса.

Способы поражения мишеней в движении. Расстояние до мишеней при поражении в движении. Типы мишеней, поражаемые при стрельбе в движении. Скорость перемещения при стрельбе в движении, в зависимости от расстояния до мишеней. Использование вариантов прицеливания при стрельбе в движении. Момент производства выстрела при перемещении.

Дыхание. Задержка дыхания в практической стрельбе. Эффективный способ дыхания не сбивающий прицельные приспособления при стрельбе.

Направления движения на упражнениях по практической стрельбе. Поражение мишеней при движении вперёд. Поражение мишеней при движении назад. Поражение мишеней при движении по фронту. Физиологические отличия, влияющие на стрельбу в движении.

Понятия «неудобных» стрелковых позиций. Характерные элементы декораций и инвентаря, используемых на соревнованиях. Влияние технической подготовки на выполнение поставленной задачей.

Низкая стойка. Способ, используемый в практической стрельбе для стрельбы из нижнего порта. Преимущества используемого способа перед другими. Положение конечностей для принятия низкой стойки. Время, необходимое для отработки данного элемента на тренировках.

Стрельба из-за укрытия. Укрытие в практической стрельбе. Условия для быстрого поражения мишеней из-за укрытия. Внимание к нюансам и заступам за штрафные линии.

Стрельба из положения лёжа. Правильная изготовка для стрельбы лёжа. Удержание пистолета при стрельбе лёжа. Один из самых быстрых и безопасных способов принятия положения лёжа.

Дуэльная стрельба. Процедура поединка. Советы, позволяющие правильно провести турнир.

Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении. Прыжки на носках (с движением вперед). Прыжки на прямых ногах (с движением вперед). Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед). Прыжки с высоким подниманием бедра. Прыжки с подтягиванием бедер к груди. Прыжки на одной ноге. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с разбега в высоту. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места. Прыжок на двух ногах в длину. Прыжок на одной ноге в длину. Прыжок на двух ногах в высоту. Прыжок на одной ноге в высоту.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий стрелков, совершенствование координационной и ритмической структуры

при практической стрельбе. Безопасное и квалифицированное поведение на стрельбище. Правила безопасности. Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения.

Правила поведения с пневматическим оружием на стрелковом объекте по практической стрельбе. Определение «угла безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».

Перезарядка с четырьмя магазинами в статической позиции. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера. Перезарядка в статической позиции с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером. Перезарядка в движении с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Отработка перезарядки с одним магазином. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера. Перезарядка и выстрел с одним магазином. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером. Перезарядка и выстрел с двумя магазинами. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Прицеливание при движении в разных направлениях. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера.

Обработка спуска при движении по кругу. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера. Поражение мишеней при движении по кругу. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером. Стрельба в движении по фронту. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Поражение мишеней при быстром передвижении и на бегу. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера.

Принятие низкой позиции. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера. Принятие низкой позиции с выстрелом. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера.

Имитация стрельбы из-за укрытия. Выполняется с разряженным пневматическим оружием и без таймера.

Поражение мишеней из неудобных позиций. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером. Поражение мишени из-за укрытия. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Тренировка внимания. Выполняется с заряженным пневматическим оружием и с таймером.

Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы.

Закрепление аккуратности, упражнения «Русская мини сталь».

4.2. Учебно-тематический план

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом, утвержденным директором Учреждения (Приложение 6).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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):

- наличие тренировочного спортивного зала или тренажерного зала;
- наличие 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Заклейка или лента для заклейки попаданий в мишени	штук	360
2	Компьютер с программным обеспечением для подсчета результатов	штук	1
3	Мишень «Металлическая тарелка»	штук	на стрелковую галерею
			5
4	Мишень «Мини-Поппер»	пар	на стрелковую галерею
			5
5	Мишень «Поппер»	штук	на стрелковую галерею
			5
6	Мобильный пулеприемник	штук	4
7	Ножовка, молоток, плоскогубцы	комплект	1
8	Рейка для штрафных линий (1 м)	штук	на стрелковую галерею
			6
9	Скрепка	штук	500
10	Степлер мебельный	штук	на стрелковую галерею
			1
11	Стойка в сборе для мишени	штук	на стрелковую галерею
			10
12	Таймер	штук	на стрелковую галерею
			2
13	Установка для качающейся мишени	штук	2
14	Установка для прыгающей мишени	штук	1
15	Шуруповерт	штук	1
16	Шуруп	штук	100
17	Щит	штук	на стрелковую галерею
			5
18	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 (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1.	Активные наушники	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	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	1
4.	Футиляр (чехол) для переноски оружия	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	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", "ПСролл-1", "ПСролл-2", "ПСролл-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 "ПНО-1", "ПНО-2", "ПНО-3", "ППС-2", "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 калибр 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

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.	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	

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения, реализующего Программу:

– 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

– для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023)
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 (ред. от 30.05.2023) "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 N 69795)
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 17.05.2023) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)
5. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 N 1052 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71693)
6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»
7. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 20.06.2023)
8. Единая всероссийская спортивная классификация.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
10. В. А. Крючин «Практическая стрельба», 2006.
11. А. И. Кондрух «Организация и проведение соревнований по практической стрельбе в России», - М., 2016.
12. Правила вида спорта «практическая стрельба» (пистолет, карабин, ружье) - в последней редакции.
13. 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>
14. 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>

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация практической стрельбы России <https://ipsc.ru/>;
7. Федерация практической стрельбы Санкт-Петербурга <https://ipsc78.ru/>

Приложение № 1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	12	14	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		16			12				
		1.	Общая физическая подготовка	82	78	82	125	148	109
2.	Специальная физическая подготовка	28	46	74	100	122	144	165	187
3.	Спортивные соревнования	-	6	6	24	26	30	33	36
4.	Техническая подготовка	94	126	174	216	255	270	309	345
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	54	74	120	130	117	132	150
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	15	21	29	33	39
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	24	26	29	33	39
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	728	832	936

Приложение № 2. Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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 течение 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 течение года
1.3.	Профориентация	Посещение дней открытых дверей, встреч со спортсменами и тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
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 течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов: - лекции спортивного врача - просмотр видеофильмов о необходимости правильного восстановления	В течение года
2.3	Правильное питание	Лекции и семинарские занятия нутрициолога, спортивного врача	В течение года

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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том Учреждением.	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 навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Теоретическая подготовка (создание условий формирования у спортсменов системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах)	– Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь- друг ивраг в повседневной жизни». – Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. – Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. – Встречи с представителями: МЧС России. – Просмотр социальных роликов.	В течение года

	жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине)		
6.	Работа с родителями		
6.1	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями. Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	В течение года

Приложение № 3. Примерный 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, ответственный за проведение
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	<i>Ответственный:</i> ответственный за антидопинговое обеспечение, тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в полгода	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) <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в Учреждении, <i>Ответственный за антидопинговое обеспечение</i>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Родительское собрание на тему «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 <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. <i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</i>

Приложение № 4. Примерный план инструкторской и судейской практики

Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Этап начальной подготовки				
Теоретические занятия	Специальная спортивная экипировка	Тренер-преподаватель	Научить спортсменов бережно относиться к инвентарю, инструктаж по технике безопасности при занятиях практической стрельбой	сентябрь, октябрь, ноябрь
	Возрастные группы спортсменов	Тренер-преподаватель	Сформировать у спортсменов знания о разделении участников соревнований на возрастные группы, согласно правилам вида спорта. Научить определять свою возрастную группу согласно правилам вида спорта. Правила вида спорта «практическая стрельба»	декабрь, январь, февраль
	Спортивные разряды	Тренер-преподаватель	Сформировать знание о существовании спортивных разрядов, условия их выполнения. Домашнее задание по определению выполненного разряда на основании результата на соревнованиях ЕВСК: https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38362/	март, апрель, май
	Участие в соревнованиях	Спортсмен	Выступление на контрольных соревнованиях, развитие самоконтроля, внимательности к командам судей на соревнованиях	январь, февраль
Учебно-тренировочный этап				
Теоретические занятия	Техника безопасности	Тренер-преподаватель	Знать и соблюдать технику безопасности на трассе и вспомогательных помещениях.	июнь-август
	Терминология	Тренер-преподаватель	Овладеть принятой в практической стрельбе терминологией, командами.	сентябрь, октябрь
	Методы построения занятий		Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	
	Специальные упражнения	Тренер-преподаватель	Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Знать и уметь выполнять специальные упражнения для стрелков.	ноябрь
Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении тренировок с группами начальной подготовки	апрель, май	
Практические занятия	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовке соревнований, размещении стартовых и итоговых протоколов	ноябрь-март
			Привлекать спортсменов к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. Получение судейской категории «Юный судья» к 5 году прохождения тренировочного этапа	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				

Теоретические занятия	Решения по результатам выступления	Тренер-преподаватель	Сформировать знание о вариантах решения на соревнованиях	июнь, июль
	Протесты и дисквалификации	Тренер-преподаватель		
Практические занятия	Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении тренировок с группами начальной подготовки	апрель, май
	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовки дистанции, размещении стартовых и итоговых протоколов Получение судейской категории	ноябрь-март

Приложение № 5. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование	Тип мероприятия	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Этап начальной подготовки				
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	Савушкина 134 корп.4	1 раз в 12 месяцев
Учебно-тренировочный этап				
УМО	Обследование для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	Савушкина 134 корп.4	1 раз в 12 месяцев
УМО	Обследование для спортсменов с 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	1 раз в 12 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	Савушкина 134 корп.4	По назначению специалиста
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов со 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	По назначению специалиста
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	1 раз в 6 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	По назначению специалиста

Приложение № 6. Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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 переходный период 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация видов спорта, различающихся по результатам характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период 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
