

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

НП «ФССКРА»



Калимуллин Р.А.

2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 № 1052 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "практическая стрельба", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 220.

(утв. приказом исполнительного директора НП «ФССКРА» от 25 февраля 2025 года №7)

Республика Адыгея, Теучежский район
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3-6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ	6-24
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12-14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15-17
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17-21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22-23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23-24
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	24-31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24-25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	26-31
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ)	31-35
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	36
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	36-41
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	36-40
6.2.	Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки	41
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	41-43

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 2 ноября 2022 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – ФССП), утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 № 1052.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Перечень спортивных дисциплин практической стрельбы в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта «Практическая стрельба»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ПК-1 - пистолет, классический класс	119	046	1	8	1	2	Я
ПК-2 - пистолет, классический класс - командные соревнования (4 человека)	119	047	1	8	1	2	Я
ПК-3 - пистолет, классический класс - дуэльная стрельба	119	048	1	8	1	2	Я
ПМ-1 - пистолет, модифицированный класс	119	007	1	8	1	2	Я
ПМ-2 - пистолет, модифицированный класс- командные соревнования (4 чел.)	119	008	1	8	1	2	Я
ПМ-3 - пистолет, модифицированный класс- дуэльная стрельба	119	009	1	8	1	2	Я
ПО-1 - пистолет, открытый класс	119	001	1	8	1	2	Я
ПО-2 - пистолет, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	002	1	8	1	2	Я
ПО-3 - пистолет, открытый класс -дуэльная стрельба	119	003	1	8	1	2	Я
ПС-1 - пистолет, стандартный класс	119	004	1	8	1	2	Я
ПС-2 - пистолет, стандартный класс -командные соревнования (4 чел.)	119	005	1	8	1	2	Я
ПС-3 - пистолет, стандартный класс -дуэльная стрельба	119	006	1	8	1	2	Я
ПСр-1 - пистолет, серийный класс	119	010	1	8	1	2	Я
ПСр-2 - пистолет, серийный класс - командные соревнования (4 человека)	119	011	1	8	1	2	Я
ПСр-3 - пистолет, серийный класс - дуэльная стрельба	119	012	1	8	1	2	Я
ПСро-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом	119	067	1	8	1	2	Я
ПСро-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - командные соревнования (4 человека)	119	068	1	8	1	2	Я
ПСро-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - дуэльная стрельба	119	069	1	8	1	2	Я
ПСрол-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий	119	070	1	8	1	2	Я
ПСрол-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - командные соревнования (4 человека)	119	071	1	8	1	2	Я

ПСрол-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - дуэльная стрельба	119	072	1	8	1	2	Я
ППО-1 - пистолет пневматический, открытый класс	119	049	1	8	1	2	Я
ППО-2 - пистолет пневматический, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	050	1	8	1	2	Я
ППО-3 - пистолет пневматический, открытый класс - дуэльная стрельба	119	051	1	8	1	2	Я
ППС-1 - пистолет пневматический, стандартный класс	119	052	1	8	1	2	Я
ППС-2 - пистолет пневматический, стандартный класс - командные соревнования (4 человека)	119	053	1	8	1	2	Я
ППС-3 - пистолет пневматический, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	054	1	8	1	2	Я
ППСр-1 - пистолет пневматический, серийный класс	119	055	1	8	1	2	Я
ППСр-2 - пистолет пневматический, серийный класс - командные соревнования (4 человека)	119	056	1	8	1	2	Я
ППСр-3 - пистолет пневматический, серийный класс - дуэльная стрельба	119	057	1	8	1	2	Я
Р-1 - револьвер	119	013	1	8	1	2	Г
Р-2 - револьвер - командные соревнования (4 человека)	119	014	1	8	1	2	Г
Р-3 - револьвер - дуэльная стрельба	119	015	1	8	1	2	Г
КО-1 - карабин, открытый класс	119	028	1	8	1	2	Г
КО-2 - карабин, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)	119	029	1	8	1	2	Г
КО-3 - карабин, открытый класс - дуэльная стрельба	119	030	1	8	1	2	Г
КОР-1 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание	119	034	1	8	1	2	Г
КОР-2 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 чел.)	119	035	1	8	1	2	Г
КОР-3 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	036	1	8	1	2	Г
КС-1 - карабин, стандартный класс	119	031	1	8	1	2	Г
КС-2 - карабин, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	032	1	8	1	2	Г
КС-3 - карабин, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	033	1	8	1	2	Г
КСР-1 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание	119	037	1	8	1	2	Г
КСР-2 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 человека)	119	038	1	8	1	2	Г
КСР-3 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	039	1	8	1	2	Г
КПк-1 - карабин, пистолетного калибра	119	073	1	8	1	2	Я
КПк-2 - карабин, пистолетного калибра - командные соревнования (4 человека)	119	074	1	8	1	2	Я
КПк-3 - карабин, пистолетного калибра - дуэльная стрельба	119	075	1	8	1	2	Я
КПО-1 - карабин пневматический, открытый класс	119	058	1	8	1	2	Я

КПО-2 - карабин пневматический, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	059	1	8	1	2	Я
КПО-3 - карабин пневматический, открытый класс - дуэльная стрельба	119	060	1	8	1	2	Я
КПОР-1 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание	119	061	1	8	1	2	Я
КПОР-2 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 человека)	119	062	1	8	1	2	Я
КПОР-3 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба	119	063	1	8	1	2	Я
КПС-1 - карабин пневматический, стандартный класс	119	064	1	8	1	2	Я
КПС-2 - карабин пневматический, стандартный класс - командные соревнования (4 человека)	119	065	1	8	1	2	Я
КПС-3 - карабин пневматический, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	066	1	8	1	2	Я
ПРКС-1 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), стандартный класс	119	040	1	8	1	2	Г
ПРКС-2 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), стандартный класс - командные соревнования (4 человека)	119	041	1	8	1	2	Г
ПРКС-3 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), стандартный класс - дуэльная стрельба	119	042	1	8	1	2	Г
ПРКО-1 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), открытый класс	119	043	1	8	1	2	Г
ПРКО-2 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	044	1	8	1	2	Г
ПРКО-3 - троеборье (пистолет, ружьё, карабин), открытый класс - дуэльная стрельба	119	045	1	8	1	2	Г
РУМ-1 - ружьё, модифицированный класс	119	022	1	8	1	2	Я
РУМ-2 - ружьё, модифицированный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	023	1	8	1	2	Г
РУМ-3 - ружьё, модифицированный класс - дуэльная стрельба	119	024	1	8	1	2	Г
РУО-1 - ружьё, открытый класс	119	016	1	8	1	2	Г
РУО-2 - ружьё, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)	119	017	1	8	1	2	Я
РУО-3 - ружьё, открытый класс - дуэльная стрельба	119	018	1	8	1	2	Г
РУП-1 - ружьё, помповый класс	119	025	1	8	1	2	Я
РУП-2 - ружьё, помповый класс - командные соревнования (4 чел.)	119	026	1	8	1	2	Г
РУП-3 - ружьё, помповый класс - дуэльная стрельба	119	027	1	8	1	2	Г
РУС-1 - ружьё, стандартный класс	119	019	1	8	1	2	Я
РУС-2 - ружьё, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)	119	020	1	8	1	2	Г
РУС-3 - ружьё, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	021	1	8	1	2	Г

1.2. 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, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

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

1.3. Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

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.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба».

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

На этап начальной подготовки:

- для пневматических дисциплин зачисляются подростки не моложе 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап;

- для непневматических дисциплин зачисляются подростки не моложе 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап;

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- для пневматических дисциплин зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже третьего юношеского спортивного (для

периода обучения до трех лет), не ниже третьего спортивного (для периода обучения свыше трех лет) и сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе;

- для непневматических дисциплин зачисляются спортсмены не моложе 17 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного (для периода обучения до трех лет), не ниже второго спортивного (для периода обучения свыше трех лет) и сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства:

- для пневматических дисциплин зачисляются спортсмены не моложе 16 лет;
- для непневматических дисциплин зачисляются спортсмены не моложе 18 лет.

Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства :

- для пневматических дисциплин зачисляются спортсмены не моложе 16 лет;
- для пневматических дисциплин зачисляются спортсмены не моложе 18 лет.

Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»-не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

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

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «практическая стрельба» представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	936-1092	1092-1248

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

Обучение занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "практическая стрельба" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» представлено в таблице №4.

Таблица № 4

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	14-17	10-12	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-18	16-20	17-21	17-21	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-4	6-8	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-40	35-40	35-40	30-35

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-15	9-18	16-21	15-24	15-30	20-40
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 5).

Таблица № 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N 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 под-	-	14	18	18

	готовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие в соревнованиях различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «пулевая стрельба» представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Объем соревновательной деятельности					
	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Для пневматических дисциплин						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4
Для непневматических дисциплин						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, преду-

смотренных годовым учебно-тренировочным планом организации (самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера).

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Примерный годовой учебно-тренировочный план занятий по практической стрельбе, рассчитанный на 52 недели представлен в таблице № 7.

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий по ПУЛЕВОЙ стрельбе, из расчета на 52 недели

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы в системе годичного учебно-тренировочного процесса представлен в таблице № 8

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - оказание помощи тренерам при проведении в начале тренировочного года набора желающих заниматься практической стрельбой 	В течение года
1.3.	Методическая практика	<p>Учебно-методическая работа, которая предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание помощи в обновлении информационных материалов на стендах; - участие в организации и проведении Дня открытых дверей учреждения; - оказывать помощь тренерам-преподавателям и инструкторам по спорту в подборе методической литературы, в подготовке к проведению открытых занятий, конкурсов, мастер-классов. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - соблюдение оптимального соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, - применение упражнений для активного отдыха и расслабления; - проведение дней профилактического отдыха. 	В течение года
2.3	Организация психологической подготовки спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> • морально-этическое воспитание; - волевая подготовка; - подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий; - совершенствование интеллектуальных качеств; - повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки; - настройка на выполнение соревновательной деятельности; - саморегуляция неблагоприятных психических состояний. 	В течение года
2.4	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	<ul style="list-style-type: none"> - организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. - беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. - просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ. 	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 организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; 	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
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; - организация и проведение Дня открытых дверей учреждения	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: - индивидуальные встречи; - беседы; - дискуссии; - социальные сети и чаты.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 9.

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 мероприятий
Начальной подготовкой	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастера и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

За годы занятий практической стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:

в группах начальной подготовки:

- овладение основной терминологией вида спорта «практическая стрельба»;
- проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера;

- изучение общих положений правил вида спорта «практическая стрельба»;
- принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий организации.

в группах учебно-тренировочного этапа:

- овладение терминологией вида спорта «практическая стрельба»;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- овладение обязанностями помощника тренера на занятиях;
- овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия;

- привлечение обучающихся в качестве помощников тренера при проведении разминки;
- изучение правил вида спорта «практическая стрельба»;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий организации и физкультурных мероприятий муниципального уровня в различных должностях.

в группах этапа совершенствования спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации));

- овладение навыком составления совместно с тренером годовичного плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях.

в группах этапа высшего спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации));

- овладение навыком составления совместно с тренером годовичного плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией практической стрельбы и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить учебно-тренировочную группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в учебно-тренировочной группе.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в различных учебно-тренировочных группах под наблюдением тренера.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными стрелками по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в организации.

8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «практическая стрельба» спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правилами вида спорта «практическая стрельба».
2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.
3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.
4. Выполнить квалификационный требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся на всех этапах подготовки в течение учебно-тренировочного года проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) (1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки;

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле, во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

-текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения данных о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Дополнительными способами медицинского контроля являются:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных меро-

приятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и желательно с родителями.

Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, учебно-тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

План медико-биологических мероприятий:

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение);
- научные исследования в области спортивной медицины.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "практическая стрельба";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "практическая стрельба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "практическая стрельба";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "практическая стрельба";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить

- требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса".

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации занимающихся, по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 10-13.

Таблица № 10

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	

			9,6	10,6	8,8	10,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.00	12.10	-	12.00
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,9	8,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее			
			15			

Таблица № 11

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20

2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
4. Уровень спортивной квалификации				
Для пневматических спортивных дисциплин				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
Для непневматических спортивных дисциплин				
4.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд "третий спортивный разряд"		
4.4.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица № 12

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			30	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Комплекс нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических спортивных дисциплин				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	44

	(за 1 мин)			
2.9.	Метание спортивного снаря- да весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаря- да весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пере- сеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пере- сеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ)

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.2. Учебно-тематический план

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе подготовки. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 14.

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь

Этап совершенствования спортивного мастера	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы техники тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов пси-

			хологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	<p>сравнительных. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p> <p>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.</p>
--	---	---	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Отличительной особенностью практической стрельбы от других видов стрелкового спорта является разнообразие упражнений.

Практическая стрельба намного зрелищнее стендовой и пулевой.

В ней допускается применение трех видов оружия, в связи с чем выделяется и три основных направления в стрельбе: пистолет, карабин, ружье.

Стрелки соревнуются по каждому направлению отдельно либо по всем сразу в рамках троеборья.

Требования к калибрам таковы:

Пистолет — минимум 9 калибр.

Ружье – 20 калибр.

Карабин — без ограничений.

Каждое из трех направлений в стрельбе делится на классы, различающиеся по типу используемого оружия и его характеристикам.

Для каждого состязания мишени имеют разный внешний вид.

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.

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. Приходится падать на землю или преодолевать различные препятствия.

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 защитное снаряжение: очки, наушники или беруши.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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):

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

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

- наличие тренировочного спортивного зала или тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 ме-

дицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238 ¹);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16);

- 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.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Заклейка или лента для заклейки попаданий на 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"	штук	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

Таблица №16

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
				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)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Активные наушники	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	2	1		
2.	Бумажная мишень (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на обучающегося	100	1	200	1	300	1	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	1	2	1			
5.	Мини-бумажная мишень (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на обучающегося	100	1	200	1	200	1	1	300			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ПК-1", "ПК-2", "ПК-3", "ПМ-1", "ПМ-2", "ПМ-3", "ПО-1", "ПО-2", "ПО-3", "ПС-1", "ПС-2", "ПС-3", "ПСр-1", "ПСр-2", "ПСр-3", "ПСро-1", "ПСро-2", "ПСро-3", "ПСрол-1", "ПСрол-2", "ПСрол-3", "Р-1", "Р-2", "Р-3", "ПРКС-1", "ПРКС-2", "ПРКС-3", "ПРКО-1", "ПРКО-2", "ПРКО-3"														
6.	Патрон к пистолету или револьверу калибр 5,6 мм (22LR) и более	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	36000	1	1	120000			
7.	Дополнительный магазин к используемому пистолету	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	1	15			
8.	Пистолет, револьвер калибр 5,6 мм (22LR) и более (короткоствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	3	2	2	4			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ПО-1", "ПО-2", "ПО-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	1	120			

10.	Шарик пластиковый для пневматического оружия	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	72000	1	120000	
11.	Пневматический пистолет калибр 6 мм	штук	на обучающегося	1	1	3	1	3	1	3	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "КПК-1", "КПК-2", "КПК-3"											
12.	Патрон к карабину (калибр 9 мм и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	50000	1	100000	1
13.	Карабин калибр 9 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	3	2	3	1
14.	Дополнительный магазин к используемому карабину	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "КПО-1", "КПО-2", "КПО-3", "КПОР-1", "КПОР-2", "КПОР-3", "КПС-1", "КПС-2", "КПС-3"											
15.	Пневматический карабин калибром 6 мм	штук	на обучающегося	1	1	3	1	3	1	3	1
16.	Баллон с газом (1000 мл)	штук	на обучающегося	5	1	10	1	72	1	120	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "КО-1", "КО-2", "КО-3", "КОР-1", "КОР-2", "КОР-3", "КС-1", "КС-2", "КС-3", "КСР-1", "КСР-2", "КСР-3", "ПРКС-1", "ПРКС-2", "ПРКС-3", "ПРКО-1", "ПРКО-2", "ПРКО-3"											
17.	Патрон к карабину (калибр 5,45 и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000	1
18.	Карабин калибр 5,45 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	3	2	3	1
19.	Дополнительный магазин к используемому карабину	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "РУО-1", "РУО-2", "РУО-3", "РУП-1", "РУП-2", "РУП-3", "РУС-1", "РУС-2", "РУС-3", "ПРКС-1", "ПРКС-2", "ПРКС-3", "ПРКО-1", "ПРКО-2", "ПРКО-3"											
20.	Патрон к ружью (20 и (или) 12 калибр)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000	1
21.	Ружье 20 калибр и более (длинноствольное гладкоствольное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	4	3	4	3	2

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастера		Этап высшего 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 Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба:

1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

2) 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).

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Алтунин, А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы / А. Ю. Алтунин - Текст : электронный // Наука-2020. – 2021. – № 5(50). – С. 42-48.
2. Афиногенов, Тимофей Петрович. Подготовка спортсменов в практической стрельбе из пистолета с использованием тренажерного исследовательского стенда : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Афиногенов Тимофей Петрович; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. - Хабаровск, 2012. - 139 с.
3. Барисовец, З. С. Использование метода практической стрельбы на занятиях по огневой подготовке / З. С. Барисовец - Текст : электронный // Научный поиск курсантов : сборник материалов Международной научной конференции, Могилев, 25 февраля 2020 года. – Могилев: Учреждение образования "Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь", 2020. – С. 131-132.
4. Загубный, Д. Ю. Опыт обучения практической стрельбе / Д. Ю. Загубный, Т. Т. Кудяков, Д. С. Степанов - Текст : электронный // Совершенствование тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник научных трудов Всероссийской конференции, Москва, 26 октября 2018 года / Под общей редакцией А.Х.А. Пихова. – Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2018. – С. 94-104.
5. Иванов, В. В. Практическая стрельба как спортивное и прикладное единоборство / В. В. Иванов, С. Л. Конилов, А. А. Передельский - Текст : электронный // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2021. – Т. 12. – № 3.

6. Каримов, А. А. Повышение качества тренировочного процесса в прикладном виде спорта "Практическая стрельба" : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Каримов Альберт Амирович. - Текст : электронный. – Улан-Удэ, 2004. – 139 с.
7. Кондрух, А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы [Текст] : монография / А. И. Кондрух. - Москва : Физическая культура, 2014. - 110 с.
8. Кондрух, А. И. Практическая стрельба как вид спорта, прикладная дисциплина, боевое искусство / А. И. Кондрух - Текст : электронный // Личность. Культура. Общество. – 2015. – Т. 17. – № 3-4(87-88). – С. 261-266.
9. Кондрух, Анатолий Иванович. Основы практической стрельбы из пистолета [Текст] : научно-методическое пособие / А. И. Кондрух. - Москва : Sport, 2016. - 166 с.
10. Константинов, В. Н. Методические основы построения и организации тренировочного процесса в практической стрельбе : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Константинов Владимир Николаевич. - Текст : электронный. – Улан-Удэ, 2010. – 175 с.
11. Константинов, В. Н. Средства и методы тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе практической стрельбы / В. Н. Константинов - Текст : электронный // Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 2(18). – С. 739-742.
12. Крючин, Виталий Александрович. Соревновательная подготовка спортсменов в области практической стрельбы : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04, 13.00.08. - Челябинск, 2006. - 202 с.
13. Лесин, И. А. Организация и проведение соревнований по практической стрельбе / И. А. Лесин, Н. Н. Тумаков, О. Н. Черникова - Текст : электронный // Современные технологии в науке и образовании - СТНО-2019 : Сборник трудов II международного научно-технического форума: в 10 томах, Рязань, 27 февраля – 01 2019 года / Под общей редакцией О.В. Миловзорова. – Рязань: BookJet, 2019. – С. 209-212.
14. Пичугин, А. В. Психологические аспекты подготовки спортсмена стрелка в практической стрельбе, преодоление соревновательного стресса / А. В. Пичугин - Текст : электронный // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : Сборник статей по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18–19 марта 2021 года. – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина", 2021. – С. 292-297.
15. Подготовка спортсменов в области практической стрельбы / Е. И. Васильченко, А. В. Попов, С. А. Ермоленко, В. Ю. Дубровский - Текст : электронный // Современный ученый. – 2017. – № 5. – С. 377-379.
16. Романов, Е. И. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе / Е. И. Романов, Р. И. Носатый, Д. А. Морозова - Текст: электронный // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 6. – С. 59.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история стендовой стрельбы, трансляция соревнований.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные стрелковые организации:

<https://www.ipsc.org/> – Международная федерация практической стрельбы

Сайты национальных федераций:

<https://ipsc.ru/> – Федерация практической стрельбы России