

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»
(МБУДО СШОР «Юность»)



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО СШОР «Юность»
Н.Е. Мошаров

Принято на тренерском совете
МБУДО СШОР «Юность»

Протокол от «09» 02 2026 г. № 15

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«практическая стрельба»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.07.2025г. № 553

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года
Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 5лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы:
зам. директора по УМР Шурыгин Г.А.
инструктор методист: Илюшкин Е.В.
тренер-преподаватель: Бородин А.А.

Тула 2026 г.

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1. Характеристика «практической стрельбы» как вида спорта и ее отличительные особенности.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы	8
спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	10
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба.....	11
2.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта практическая стрельба	12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.6. Календарный план воспитательной работы	13
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. Система контроля	22
3.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	22
3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы....	23
4. Рабочая программа по виду спорта «практическая стрельба»	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	32
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «практическая стрельба»	35
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
6.1. Кадровые и материально-технические условия реализации Программы	37
6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»	39
6.3. Перечень информационного обеспечения.....	43
Приложение.....	46

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» (далее – СШОР) по виду спорта практическая стрельба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России 14 июля 2025 года № 553 (далее – ФССП).

Целью Программы заключается в достижении спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обучение физических лиц безопасному и квалифицированному обращению с оружием в соответствии с Федеральным законом «Об оружии» и иным действующим законодательством Российской Федерации. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

1.1. Характеристика «практической стрельбы» как вида спорта и ее отличительные особенности

«Практическая стрельба» – вид стрелкового спорта, в котором стрелки поражают мишени различных типов на скорость. Цель - усвоение и выработка приёмов, наиболее полно отвечающих различным случаям применения огнестрельного оружия.

Имея боевое происхождение, этот вид спорта сильно видоизменился, но и сегодня это наиболее прикладной вид спорта во многих специальных подразделениях.

Отличительной особенностью практической стрельбы от других видов 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.

Спортивные дисциплины вида спорта «практическая стрельба» определяются СШОР, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», самостоятельно в соответствии с о Всероссийским реестром видов спорта, а также (Таблицей № 1).

Таблица №1

Спортивные 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	119	030	1	8	1	2	Г

стрельба							
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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Продолжительность этапов по виду спорта практическая стрельба определяется ФССП по виду спорта практическая стрельба.

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)
Для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пистолет», «револьвер»		
Этап начальной подготовки	2-3	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	16
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16
Для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «пистолет», «револьвер»)		
Этап начальной подготовки	2-3	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	17
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	18
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	18

Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки			
НП-1	8	9-12	16*
НП-2	8	9-12	16*
НП-3	8	9-12	16*

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Т-1	6	7-9	12*
Т-2	6	7-9	12*
Т-3	6	7-9	12*
Т-4	6	7-9	12*
Т-5	6	7-9	12*
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1	4	5-7	8*
ССМ-2	4	5-7	8*
ССМ-3	4	5-7	8*
Этап высшего совершенствования спортивного мастерства			
ЭВСМ	3	4-5	6*
*Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении/переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.			

Минимальный возраст занимающихся практической стрельбой – 10 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства не ограничивается.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься практической стрельбой, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в СШОР), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики практической стрельбой, гармоничное физическое развитие, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правил, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд – кандидат в мастера спорта.

Этап высшего спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивное звание – мастер спорта России. Программа для данного этапа подготовки рассчитана на весь период обучения в СШОР.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете СШОР.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

(Приложение №2 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий Год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	14	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	728	728	832	936	1040	1248

Максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы указан в часах.

Расписание устанавливается СШОР самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Виды (формы) учебно-тренировочной работы

Основными формами учебно-тренировочной работы в СШОР являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические

занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка(%)	32-35	22-25	20-22	14-17	20-23	9-15
Специальная физическая подготовка(%)	10-15	15-18	16-20	17-21	20-23	18-22
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	2-4	6-8	6-8
Техническая подготовка(%)	36-42	38-43	35-40	35-40	32-36	30-35
Теоретическая, тактическая, и психологическая подготовка(%)	6-15	9-18	16-21	15-24	13-16	20-30
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта практическая стрельба

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

(Приложение №4 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта практическая стрельба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта практическая стрельба;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется СШОР, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Учебно-тренировочный процесс в СШОР, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Учебно-тренировочный план заполняется СШ в соответствии с (Приложением № 1.)

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями на родительском собрании по итогам года.

2.6. Календарный план воспитательной работы

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложение №2 к программе.

2.7. План мероприятий, направленный 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, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, 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. Спортсмены 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной

субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к Программе.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные

антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных

занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы(учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по другим видам спорта, олимпийскому движению).	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта практическая стрельба и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовки:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- занятия спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития;
- Нервно-психические заболевания;
- Заболевания внутренних органов;
- Хирургические заболевания;
- Травмы и заболевания ЛОР-органов;
- Травмы и заболевания глаз;
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Стоматологические заболевания;
- Кожно-венерические заболевания;
- Заболевания половой сферы;
- Инфекционные заболевания.

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции;

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;

- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку;

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослым и оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных

соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительным и психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Подвосстановлениемследуетпониматьприменениесистемыпедагогических,психологических,медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться

к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микро циклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (непротиворечащих требованиям мантидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации

питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

№п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
2	Отдых, прогулки	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
3	Беседы на тему: «ЗОЖ», «ОТиПБ»	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
4	Солнечно-воздушные процедуры	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
5	Массаж, самомассаж	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач

Реабилитационно-восстановительная подготовка-это организованный процесс ликвидации не благоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «практическая стрельба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «практическая стрельба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «практическая стрельба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «практическая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «практическая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения №6 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Система контроля и зачетные требования включает:

1. Конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств, телосложения на результативность в виде спорта практическая стрельба;
2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам, этапам подготовки, сроки проведения контроля;

4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

5. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения практическая стрельба;

6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

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

На этапе начальной подготовки 1-года обучения:

Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»		
Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,3 сек.)	Бег 30 м (не более 6,5 сек.)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9,7 сек.)	Челночный бег 3х10м (не более 10,1 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +2 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 128 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 118 см)
	Метание мяча весом 150 г (не менее 18 м)	Метание мяча весом 150 г (не менее 12 м)

Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6,20)	Бег на 1000 м (не более 6,40)
--------------	----------------------------------	----------------------------------

На этапе начальной подготовки 2,3-годов обучения:

Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»		
Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,9 сек.)	Бег 30 м (не более 6,1 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,2 сек.)	Челночный бег 3x10м (не более 9,4 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 142 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 132 см)
	Метание мяча весом 150 г (не менее 22 м)	Метание мяча весом 150 г (не менее 15 м)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 5,41)	Бег на 1000 м (не более 6,12)

На этапе начальной подготовки 1-года обучения:

Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»)		
Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,7 сек.)	Бег 60 м (не более 10,8 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,2 сек.)	Челночный бег 3x10м (не более 9,1 сек.)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 167 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 148 см)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 10,10)	Бег на 2000 м (не более 12,40)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 34 раза)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 31 раз)
Нормативы специальной физической подготовки		
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 15 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 15 раз)

На этапе начальной подготовки 2,3-годов обучения:

Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»)		
Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,1 сек.)	Бег 60 м (не более 10,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,7 сек.)	Челночный бег 3x10м (не более 8,7 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 11 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +6 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +8 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 193 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 162 см)
Выносливость	Бег на 2000 м	Бег на 2000 м

	(не более 9,27)	(не более 11,27)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 40 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 35 раз)
Нормативы специальной физической подготовки		
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 15 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 15 раз)

(Приложение №7 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «практическая стрельба»

Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»		
Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,2 сек.)	Бег 60 м (не более 10,7 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,5 сек.)	Челночный бег 3x10м (не более 8,9 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +6 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 162 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 147 см)
	Метание мяча весом 150 г (не менее 27 м)	Метание мяча весом 150 г (не менее 19 м)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7,55)	Бег на 1500 м (не более 8,15)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1

	мин) (не менее 37 раз)	мин) (не менее 31 раз)
--	------------------------	------------------------

Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»)		
Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,4 сек.)	Бег 60 м (не более 9,9 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 32 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +8 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 213 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 173 см)
Выносливость	Бег на 2000 м -	Бег на 2000 м (не более 11,27)
	Бег на 3000 м (не более 14.10)	Бег на 3000 м -
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 41 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 37 раз)
Нормативы специальной физической подготовки		
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
Уровень спортивной квалификации		
Для пневматических дисциплин		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй	

	спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Для непневматических дисциплин	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

(Приложение №8 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «практическая стрельба»

Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»		
Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	Юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,1 сек.)	Бег 100 м (не более 16,9 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,5 сек.)	Челночный бег 3x10м (не более 8,9 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 32 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +8 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 213 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 173 см)
Выносливость	Бег на 2000 м -	Бег на 2000 м (не более 9,45)
	Бег на 3000 м (не более 14,10)	Бег на 3000 м -
	Поднимание туловища из	Поднимание туловища из

	положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 41 раз)	положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 37 раз)
--	--	--

Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «пистолет», «револьвер»)

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	Юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,2 сек.)	Бег 100 м (не более 15,8 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 43 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +13 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +16 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 188 см)
Выносливость	Бег на 2000 м -	Бег на 2000 м (не более 9,45)
	Бег на 3000 м (не более 12,20)	Бег на 3000 м -
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 51 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 45 раз)
Нормативы специальной физической подготовки		
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 30 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 30 раз)
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

(Приложение №9 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «практическая стрельба»

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	Юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,2 сек.)	Бег 100 м (не более 15,8 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,5 сек.)	Челночный бег 3x10м (не более 8,9 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 43 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +13 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +16 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 188 см)
Выносливость	Бег на 2000 м -	Бег на 2000 м (не более 9,45)
	Бег на 3000 м (не более 12,20)	Бег на 3000 м -
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 51 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 45 раз)
Нормативы специальной физической подготовки		
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		

4. Рабочая программа по виду спорта «практическая стрельба»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера-преподавателя, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития практической стрельбы в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Структура типового практического учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задачи планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- основная часть (60-65% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- заключительная часть (5-10% от общего времени занятия) способствует по степенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха

допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, наличном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Техническая подготовка

№	Наименование темы
1	Устройство, сборка, разборка пневматического пистолета.
2	Ремонт, обслуживание пневматического пистолета.
3	Теоретические основы выстрела, понятие о баллистике, работа частей и механизмов пневматического пистолета при выстреле.
4	Разминка и растяжка с оружием.
5	Стойка и способы удержания короткоствольного оружия.
6	Наводка оружие на мишени, прицеливание.
7	Навыки безопасного обращения с карабином (отработка навыка убирать палец со спускового крючка)
8	Заряжание пневматического пистолета и производство выстрела.
9	Производство спаренного выстрела.
10	Перенос точки прицеливание по фронту и направлению.
11	Перемещение по фронту и направлению.
12	Перезарядка оружие.
13	Стрельба из различных положение через порты.
14	Стрельба из-за укрытий.
15	Стрельба сильной и слабой рукой.
16	Стрельба по движущимся мишеням.
17	Стрельба в движении.

Теоретическая подготовка:

№	Наименование темы
1	Необходимость теоретической подготовки спортсмена – стрелка практической стрельбы. Основные цели и задачи теоретической подготовки спортсмена в виде спорта практическая стрельба.
2	Структура и доступность необходимой теоретической базы знаний для вида спорта практическая стрельба.
3	Принципы и методы теоретической подготовки стрелка практической стрельбы.

Тактическая подготовка:

№	Наименование темы
1	Определение понятия. Основное содержание тактики и тактической подготовки.
2	Задачи и приемы тактической подготовки в практической стрельбе.
3	Тактический план стрелка практической стрельбы

Психологическая подготовка:

№	Наименование темы
1	Задачи психологии в спорте. Частые проблемы психологического происхождения.
2	Средства психологической подготовки. Ментальные навыки спортсмена. Саморегуляция, контроль своего тела.
3	Система психологической защиты.
4	Рекомендации психолога спортсмену.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба определяется СШ, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

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

С учетом специфики вида спорта практической стрельбы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития спортсменов;

- 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».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Кадровые и материально-технические условия реализации Программы

СШ, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта практическая стрельба.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «практическая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым и для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта практическая стрельба);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11к ФССП по виду спорта практическая стрельба);
- 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами;
- единство общей и специальной спортивной подготовки не прерывность и цикличность процесса подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению,

содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта практическая стрельба на различных этапах многолетней подготовки.

6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Таблица №1

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

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Активные наушники	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
2.	Бумажная мишень	штук	на обучающегося	100	1	200	1	300	1	500	1
3.	Очки стрелковые защитные	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4.	Футляр (чехол) для переноски оружия	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
5.	Бумажная мини-мишень	штук	на обучающегося	100	1	200	1	200	1	300	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "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.	Патроны к пистолету или револьверу (калибр 5,6 мм (22LR) и более)	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	36000	1	12000 0	1
7.	Дополнительные магазин к используемым пистолетам	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	1
8.	Пистолет, револьвер (калибр 5,6 мм (22LR) и более (короткоствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	3	3	3	4	3

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "ППО-1", "ППО-2", "ППО-3", "ППС-2", "ППС-3", "ППС-3", "ППСр-1", "ППСр-2", "ППСр-3", "ПРКС-1", "ПРКС-2", "ПРКС-3", "ПРКО-1", "ПРКО-2", "ПРКО-3"											
9.	Баллон с газом (1000 мл)	штук	на обучающегося	5	1	10	1	72	1	120	1
10.	Шарики пластиковые для пневматического оружия	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	72000	1	120000	1
11.	Пневматический пистолет (калибр 6 мм)	штук	на обучающегося	1	2	3	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "КПк-1", "КПк-2", "КПк-3"											
12.	Патроны 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	2	3	2	3	2	3	1
14.	Дополнительные магазин к используемым карабина	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "КПО-1", "КПО-2", "КПО-3", "КПОР-1", "КПОР-2", "КПОР-3", "КПС-1", "КПС-2", "КПС-3"											
15.	Пневматический карабин (калибр 6 мм)	штук	на обучающегося	1	2	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 слова "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.	Патроны к карабину (калибр 5,45 и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000	1
18.	Карабин (калибр 5,45 мм более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	2	3	2	3	1
19.	Дополнительные магазин к используемым карабина	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "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.	Патроны к ружью (20 и (или) 12 калибр)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000	1
21.	Ружье (калибр 20 мм и более (длинноствольное гладкоствольное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	4	3	4	3	2

(Приложение №11 к ФССП по виду спорта практическая стрельба)

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	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	Пара	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Футболка поло	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
6.	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	Комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.3. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по практической стрельбе .Министерство спорта РФ. Приказ №553 от 14.07.2025 г.
2. Алтунин, А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы / А. Ю. Алтунин - Текст : электронный // Наука-2020. – 2021. – № 5(50). – С. 42-48.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Кондрух, А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы [Текст] : монография / А. И. Кондрух. - Москва : Физическая культура, 2014. - 110 с.
9. 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.
10. Кондрух, Анатолий Иванович. Основы практической стрельбы из пистолета [Текст] : научно-методическое пособие / А. И. Кондрух. - Москва : Sport, 2016. - 166 с.
11. 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.
12. 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.
13. Крючин, Виталий Александрович. Соревновательная подготовка спортсменов в области практической стрельбы : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04, 13.00.08. - Челябинск, 2006. - 202 с.
14. 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.
15. 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.

16. 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.
17. 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.

Приложение

Приложение № 1
к Программе

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№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
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четверт ый год	Пятый год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	12	14	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)									
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки									
1.	Общая физическая подготовка	75	67	91	112	115	115	112	121	105	112
2.	Специальная физическая подготовка	24	46	62	89	91	91	141	159	115	122
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	12	12	12	16	18	62	74
4.	Техническая подготовка	84	118	158	198	203	203	291	307	364	374
5.	Тактическая подготовка	18	29	40	70	80	84	124	134	156	249
6.	Психологическая подготовка	12	20	25	58	50	50	60	87	80	130
7.	Теоретическая подготовка	12	20	25	58	50	46	50	67	70	109

6.	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	4	8	9	15	21
7.	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	6	7	13	18
8.	Восстановительные мероприятия	2	3	2	5	6	6	10	10	12	15
9.	Медицинское обследование	1	2	1	2	2	2	4	4	8	8
10.	Тестирование и контроль	1	1	1	1	2	2	2	4	8	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:											
11.	Самоподготовка	5	3	7	12	10	10	8	9	32	8
Общее количество часов в год		234	312	416	624	628	628	832	936	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	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)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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 занятий
Начальной подготовки	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).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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.
	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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Этап	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопингов ых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	антидопингового образования.
--	---------	---	------------------------------

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.