**Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования**
**«Спортивная школа «Центральное стрельбище Федерации практической стрельбы»**

142200, Московская область, г.о. Серпухов, д. Большая Городня, тер. Квартала А, д. 1,
ИНН/КПП 5043998632/504301001, ОГРН 1145000005842

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»
_____ Н.В. Лобанов
«_09_» августа 2023 г.
М.П.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
## спортивной подготовки
## по виду спорта «практическая стрельба».
## Спортивная дисциплина
## «КАРАБИН».

**Московская область**

**2023 год**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «Карабин», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1052 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по расширению объема знаний, обучения занимающихся анализировать свои действия, получения понимания и навыков произведения точного и меткого выстрела, освоения навыков самостоятельного развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота и ловкость), повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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 спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 15 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-5 | 17 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 18 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 18 | 3 |

4. Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 936-1092 | 1092-1248 |

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

учебно-тренировочные занятия: групповые;

учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

спортивные соревнования: контрольные.

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1 к настоящей программе.

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к настоящей программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к настоящей программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики: согласно календарного плана воспитательной работы (Приложение № 2 к настоящей программе).

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств: согласно календарного плана воспитательной работы (Приложение № 2 к настоящей программе), контроль за прохождением периодического медицинского осмотра.

## III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «практическая стрельба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 | 8,8 | 10,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 10.00 | 12.10 | - | 12.00 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 15.00 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 8 | 27 | 9 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | | не менее | |
| | | | +4 | +5 | +6 | +7 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | | | | |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 8,1 | 9,0 | 7,9 | 8,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 170 | 150 | 195 | 160 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | 31 | 36 | 33 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | | | |
| | | | 15 | | | |

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «практическая стрельба»:

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 10,1 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.20 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 31 | 11 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 36 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.9. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 29 | - |
| 110. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 16 |
| 1.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 18.00 |
| 1.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.30 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивный разряд «третий спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды –«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

13.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «практическая стрельба»:

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юниоры/ мужчины | юниорки/ женщины |
| 2. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 44 | 17 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 48 | 43 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | (за 1 мин) | | | |
| 1.9. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 21 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | - |
| 1.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 1.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юниоры/ мужчины | юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.9. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.30 |
| 1.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1. Общая и специальная физическая подготовка приведены в п. 13 настоящей Программы.

14.2. Техническая подготовка

| N п/п | Наименование темы |
|---|---|
| 1. | Устройство, сборка, разборка карабина. |
| 2. | Ремонт, обслуживание карабина. |
| 3. | Теоретические основы выстрела, понятие о баллистике, работа частей и механизмов карабина при выстреле. |
| 4. | Разминка и растяжка с оружием. |
| 5. | Стойка и способы удержания длинноствольного оружия. |
| 6. | Наводка оружия на мишени, прицеливание. |
| 7. | Навыки безопасного обращения с карабином (отработка навыка убирать палец со спускового крючка). |
| 8. | Заряжание карабина и производство выстрела. |
| 9. | Производство спаренного выстрела. |
| 10. | Перенос точки прицеливания по фронту и направлению. |
| 11. | Перемещение по фронту и направлению. |
| 12. | Перезарядка оружия. |

| | |
|---|---|
| 13. | Стрельба из различных положений через порты. |
| 14. | Стрельба из-за укрытий. |
| 15. | Стрельба сильной и слабой рукой. |
| 16. | Стрельба по движущимся мишеням. |
| 17. | Стрельба в движении. |

14.3. Теоретическая подготовка:

| № п/п | 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. |
| | |

14.4. Тактическая подготовка:

| № п/п | 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 |
| | |

14.5. Психологическая подготовка

| № п/п | 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. |

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к настоящей программе.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Карабин»

16. К особенностям спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Карабин» вида спорта «Практическая стрельба» относится учет возраста обучающегося согласно п. 3 настоящей Программы. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «практическая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «практическая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

17.2. Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования.

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

17.3. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Патрон к карабину (калибр 5,45 и более) | штук | на обучающегося | 2000 | 1 | 5000 | 1 | 36000 | 1 | 60000 | 1 |
| 2. | Карабин калибр 5,45 мм и более (длинноствольное нарезное оружие) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 3. | Дополнительный магазин к используемому карабину | штук | на обучающегося | 3 | 1 | 5 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 |

| № пп | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | кол-во | Срок эксплуатации (лет) | кол-во | Срок эксплуатации (лет) | кол-во | Срок эксплуатации (лет) | кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Активные наушники | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба») | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 200 | 1 | 300 | 1 | 500 | 1 |
| 3 | Очки стрелковые защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Футляр (чехол) для переноски оружия | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Мини-бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба») | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 200 | 1 | 200 | 1 | 300 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками 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);

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационное-методические условия реализации Программы:

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

Приложение № 1 к дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «практическая стрельба».
Спортивная дисциплина «Карабин»
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»
от 09.08.2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2,6 | 3,5 | 4,5 | 4 | 4,5 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 8 | | 6 | | 4 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 32-35 | 22-25 | 20-22 | 14-17 | 10-12 | 9-10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-15 | 15-18 | 16-20 | 17-21 | 17-21 | 18-22 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 6-8 | 6-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 36-42 | 38-43 | 35-40 | 35-40 | 35-40 | 30-35 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка (%) | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка (%) | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Общее количество часов в год | | 214-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 936-1092 | 1092-1248 |

Приложение № 2 к дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «практическая стрельба».
Спортивная дисциплина «Карабин»
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»
от 09.08.2023 г.

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве спортивного судьи и (или) | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в** рамках которых **предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений<br>в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.2. | Режим питания и отдыха • | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**<br>- 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, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

Приложение № 3 к дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «практическая стрельба».
Спортивная дисциплина «Карабин»
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»
от 09.08.2023 г.

**План мероприятий, направленны на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Теоретическое занятие. Тема «Ценности спорта». Честная игра».<br>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). | 1 раз в год<br>1 раз в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.<br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео. |
| Этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) | 1. Теоретическое занятие. Тема «Ценности спорта». Честная игра».<br>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).<br>3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. | 1 раз в год<br>1 раз в год<br>1 раз в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.<br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.<br>Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: https:rusada.ru |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Теоретическое занятие. Тема «Ценности спорта». Честная игра».<br>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).<br>3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. | 1 раз в год<br><br>1 раз в год<br><br>1 раз в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.<br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.<br>Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: https:rusada.ru |

Приложение № 4 к дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «практическая стрельба».
Спортивная дисциплина «Карабин»
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»
от 09.08.2023 г.

## 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 | ~ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ~ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ~ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное |
| | 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 специализа-ции) | **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 совершен ствования спортивного мастерства | **Всего** на **этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **~ 1200** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ~ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ 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 | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | | | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **~ 600** | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной | ~ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | деятельности | | | |
| | Социальные функции спорта | ~ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| | | | | |