

**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



« 20 » апреля 2024 г.

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

**Московская область**

**2024 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 пистолетного калибра», 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; просмотрные 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "практическая стрельба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "практическая стрельба";  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "практическая стрельба";  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;  
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса".

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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
1.6.	Челночный бег 3x10 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	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33

	положения лежа на спине (за 1 мин)					
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 3x10 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 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 (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
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	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			30	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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

№ п/п	Наименование темы
1.	Устройство, сборка, разборка карабина пистолетного калибра.
2.	Ремонт, обслуживание карабина пистолетного калибра.
3.	Теоретические основы выстрела, понятие о баллистике, работа частей и механизмов карабина пистолетного калибра 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 пистолетного калибра (отработка навыка убирать палец со спускового крючка).
8.	Заряжание карабина пистолетного калибра 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 пистолетного калибра»

16. К особенностям спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Карабин пистолетного калибра» 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 9 мм и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	50000	1	100000	1
2.	Карабин калибр 9 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	3	2	3	1
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 «практическ	штук	на обучающегося	100	1	200	1	300	1	500	1

	ая стрельба»)										
3	Очки стрелковые защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Фуляр (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), профессионального стандарта "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 N 73442), 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 пистолетного калибра»  
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»  
от 20.04.2024 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
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 пистолетного калибра»  
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»  
от 20.04.2024 г.

### Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха •	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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);</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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: - 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

Приложение № 3 к дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «практическая стрельба».  
Спортивная дисциплина «Карабин пистолетного калибра»  
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»  
от 20.04.2024 г.

**План мероприятий, направленных 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». 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в год  1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.
Этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие. Тема «Ценности спорта». Честная игра». 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). 3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год  1 раз в год  1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео. Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a>

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретическое занятие. Тема «Ценности спорта». Честная игра».</li> <li>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).</li> <li>3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА.</li> </ol>	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео.</p> <p>Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a></p>
--	---	--	--

Приложение № 4 к дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «практическая стрельба».  
Спортивная дисциплина «Карабин пистолетного калибра»  
АНО ДПО «СШ «ЦС ФПС»  
от 20.04.2023 г.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.



	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы 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	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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