



## Содержание.

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1	Сроки реализации программы	3
2.2	Объем программы	3-4
2.3	Виды (формы) обучения	4
3	Система контроля	4-9
4	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	10
4.1	Общая и специальная физическая подготовка	10
4.2	Техническая подготовка	10-
4.3	Теоретическая подготовка:	11
4.4	Тактическая подготовка	11
4.5	Психологическая подготовка	11
5	Учебно-тематический план	12
6	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Пистолет»	12
7	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
7.2	Материально-технические условия	12-13
7.2	Кадровые условия реализации Программы	14-15
8	Информационно-методические условия реализации Программы	16
9	Годовой учебно-тренировочный план	17-18
10	Календарный план воспитательной работы	19-24
11	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25-26
12	Учебно-тематический план	27-31

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «Пистолет», 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).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки 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

2.2. 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	11	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	13	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

2.3. 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
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------

2.4. 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.

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

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

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

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

2.9. 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

3.1. 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 на:

- 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) на:

- 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 на:

- 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:

- 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.

3.2. 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.

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

**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 положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее			
			15			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**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 местатолчком 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 безостановки	количество раз	не менее	
			30	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				



**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)

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

4.1. Общая и специальная физическая подготовка приведены в п. 3.3 настоящей Программы.

##### 4.2. Техническая подготовка

№ п/п	Наименование темы
1.	Устройство, сборка, разборка пистолета.
2.	Ремонт, обслуживание пистолета.
3.	Теоретические основы выстрела, понятие о баллистике, работа частей и механизмов пистолета при выстреле.
4.	Разминка и растяжка с оружием.
5.	Стойка и способы удержания короткоствольного оружия.
6.	Наводка оружия на мишени, прицеливание.
7.	Навыки безопасного обращения с пистолетом (отработка навыка убирать палец со спускового крючка).
8.	Заряжание ружья 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.

#### 4.3. 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.

#### 4.4. 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

#### 4.5. 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

## **V. Учебно-тематический план**

(приведен в приложении № 4 к настоящей программе.)

### **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Пистолет»**

6. К особенностям спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Пистолет» 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».

### **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **7.1. Материально-технические условия реализации Программы:**

- 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»;

- 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

-Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

1.	Патрон к пистолету или револьверу калибр 5,6 мм (22LR) и более	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	36000	1	120000	
2.	Дополнительный магазин к используемому пистолету	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15	
3.	Пистолет, револьвер калибр 5,6 мм (22LR) и более (короткоствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	1	3	2	5	2	4	

№ 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

## 7.2. 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.

## **8. 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 «Пистолет»

**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	2,5	3,5	4,5	4	4,5	
		Наполняемость групп (человек)						
		8-16		6-12		4-8		3-6
		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 «Пистолет»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	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	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	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	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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 «Пистолет»

**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	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	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 «Пистолет»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>~ 120/180</b>		
	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 специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>~ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>~ 1200</b>		
	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/неотренированность	~ 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	~ 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	