

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНО-СТРЕЛКОВАЯ ШКОЛА
«АКАДЕМИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ»
(АНО ДО «ССШ «АКАДЕМИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ
СТРЕЛЬБЫ»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНО-СТРЕЛКОВАЯ
ШКОЛА «АКАДЕМИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ»

25 февраля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Практическая стрельба»**

г. Владивосток - 2026 г.



Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Практическая стрельба» (далее - Программа) предназначена для вовлечения лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет на базовом уровне, 13-22 года на продвинутом уровне, зачисленных на основании результатов вступительных нормативов.

Количественный состав группы базового уровня – 8-16 человек, продвинутого уровня 6-12 человек. Учебные группы могут быть смешанными и разновозрастными.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры для дальнейшего отбора одаренных и перспективных обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Для зачисления на уровень подготовки поступающий на обучение по Программе должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления или быть старше этого возраста.

Продолжительность уровней подготовки, возрастные границы лиц, для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта регламентированы базовыми требованиями.

Срок реализации и обучения на базовом уровне составляет 3 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся результатов, соответствующих требованиям продвинутого уровня.

На базовом и продвинутом уровне свыше года допускается зачисление лиц, прошедших обучение по аналогичным программам в других образовательных организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования,

необходимые для зачисления, установленные базовыми требованиями по виду спорта, и настоящей Программой с учетом сроков реализации Программы и возрастных границ лиц, проходящих обучение.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на уровнях подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Целью Программы является создание условий для получения начальных навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

формирование необходимых теоретических знаний;
обучение технике практической стрельбы и тактике участия в соревнованиях;
обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

воспитание моральных и волевых качеств;
выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Реализация Программы проводится с учетом уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которому осуществляется подготовка.

При приеме лиц на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности, поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями по виду спорта.

Характеристика дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы «Практическая стрельба»

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

Объем Программы составляет:

Этапный норматив	Максимальное количество часов
Количество часов в неделю	до 6
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не

более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

1. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	32
Специальная физическая подготовка (%)	13
Техническая подготовка (%)	42
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	10
Текущие контрольные нормативы (%)	2
Участие в соревнованиях	Вне плана
Медицинский осмотр	Вне плана

2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

2.1. Учебно-тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе – в форме групповых, индивидуальных и смешанных учебно-тренировочных занятий, предусматривающая лекционные и семинарские занятия в аудиториях и практические занятия на стрельбище и (или) в тире.

В учебно-тренировочном процессе формируются группы обучаемых в зависимости от их возраста и уровня подготовленности стрелка. Допускается на всех этапах обучения проведение индивидуальной подготовки (в том числе самоподготовки).

Основные группы обучаемых подразделяются на следующие типы:

- а) учебно-тренировочные группы спортсменов спортивно-оздоровительного этапа;
- в) группы граждан, поступающих в организацию для занятий по дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

2.1.1. Основные тренировочные средства:

общеразвивающие упражнения общefизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий, заминке (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

выполнение упражнений специальной физической направленности, тренировки строго определённых групп мышц, упражнения для развития скоростно-силовых способностей (в виде комплексов тренировочных заданий);

выполнение базовых (обычных) и специальных упражнений.

2.2. Проведение спортивных соревнований на спортивно-оздоровительном этапе:

2.2.1. В ходе реализации спортивно-оздоровительного этапа для взрослых спортсменов при выборе состава средств и методов тренировок могут применяться соревновательные и специально-подготовительные упражнения,

приближенные к соревновательным мероприятиям по форме, структуре и характеру воздействия на организм. При этом уровень и сложность упражнений должны соответствовать специальной, технической, тактической и психологической подготовке взрослых участников спортивно-оздоровительного этапа.

2.2.2. В ходе проведения контрольных мероприятий на этапах завершения микро- и мезоциклов также могут использоваться спортивно-соревновательные элементы из расчета:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	До года	Свыше года
Для непневматических дисциплин		
Контрольные	1	2

3. Учебный план учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа

3.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программы в области физической культуры и спорта, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

3.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта устанавливается в часах и не должна превышать – двух часов);

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

3.3. Учебный план учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	41
3.	Техническая подготовка	132



4.	Тактическая подготовка	16
5.	Теоретическая подготовка	9
6.	Психологическая подготовка	8
7.	Текущие контрольные нормативы	6
8.	Участие в соревнованиях	Вне плана
9.	Медицинский осмотр	Вне плана
Общее количество часов		312

3.4. Тематические планы и рабочие программы дисциплин Программы.

3.4.1. Тематический план дисциплины «Общая физическая подготовка».

подготовка?:					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка)	100	-	100	
Итого		100	-	100	

3.4.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка».

Тема. Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка).

Ходьба, разминка.

Упражнения для развития скоростной выносливости (бег).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств по методу круговой тренировки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через гимнастическую скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамьи, упражнение на пресс, поднятие туловища до касания локтями бедер, прыжок в длину с места, выполнение челночного бега с переносом предметов, подтягивание из виса на перекладине, запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами, упражнение на пресс поднимание прямых ног угол 90 градусов.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Упражнения на растяжку, контроль ЧСС.

3.4.3. Тематический план дисциплины «Специальная физическая подготовка».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		Прим.
		всего	в том числе	
			теоретических	

1	Выполнение упражнений специальной физической направленности для совершенствование физических качеств и формирования тех видов двигательных качеств, которые	41	-	41	
---	---	----	---	----	--

	наиболее необходимы для эффективного технико-тактического совершенствования в практической стрельбе				
Итого		41	-	41	

3.4.4. Рабочая программа дисциплины «Специальная физическая подготовка».

Тема. Выполнение упражнений специальной физической направленности для совершенствование физических качеств и формирования тех видов двигательных качеств, которые наиболее необходимы для эффективного технико-тактического совершенствования в практической стрельбе.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей ног: прыжки с места, прыжки в движении.

Упражнения для развития специальной двигательной подготовки: работа на месте (смена положения на одной стрелковой позиции), смена стрелковых позиций в движении, комбинирование работы на месте и смена стрелковых позиций в движении в различных вариантах как в режиме «холощения», так и с производством выстрелов по мишеням.

3.4.5. Тематический план дисциплины «Техническая подготовка».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы	48	-	48	
2	Выполнение базовых упражнений практической стрельбы	84	-	84	
3	Выполнение специальных, стандартных, классификационных упражнений практической стрельбы	-*	-	-	
Итого		132	-	132	

* Выполнение специальных, стандартных, классификационных упражнений может проводится по решению тренера (преподавателя) за счет подготовительных и базовых упражнений при достаточном уровне подготовленности стрелка, при этом уровень и сложность упражнений должны соответствовать специальной, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов спортивно-оздоровительного этапа

Рабочая программа дисциплины «Техническая подготовка».

Тема 1. Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы.

Тема 2. Выполнение базовых упражнений практической стрельбы.

Стойка: стартовая стойка, стойка стрелка при стрельбе.

Хват. Вынос. Выхватывание (из кобуры, для пистолета).

Шаг-выстрел. Перенос. Стрельба в движении вперед. Стрельба в

движении назад. Стрельба из неудобных положений. Перемещение с оружием. Компенсация (стабилизация) после перемещения (плавная остановка перед стрельбой). Стрельба в движении. Стрельба по движущимся мишеням. Стрельба по металлическим мишеням. Стрельба по разбивающимся мишеням (глиняным тарелочкам). Дуэльная стрельба.

Способы зарядки оружия в 3-х положениях (полностью заряжен; заряжен, патронник пуст; полностью разряжен). Способы досылания патрона в патронник. Способы устранения задержек.

Перезарядка оружия. Стрельба одной рукой. Увеличение скорости фокусировки зрения. Билл-Дрилл. Тренировка смены скоростей.

Тема 3. Выполнение специальных, стандартных, классификационных упражнений практической стрельбы.

3.4.6. Тематический план дисциплины «Тактическая подготовка».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Формы и способы овладения спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта	1	1	-	
2	Совершенствование техники выполнения упражнений в ходе тренировочного процесса в сочетании с повышением тактического мастерства.	15	-	15	
Итого		16	1	16	

3.4.7. Рабочая программа дисциплины «Тактическая подготовка».

Тема 1: Формы и способы овладения спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в виде спорта «практическая стрельба».

Принципы рациональных формы и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований по виду спорта «практическая стрельба». Практическое применение тактических знаний и тактического мышления, в виде умений и навыков, для повышения результативности выступления на соревнованиях на фоне изменяющихся обстоятельств в ходе выполнения упражнения.

Объективные и субъективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях. Варианты тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Тема 2: Совершенствование техники выполнения упражнений в ходе тренировочного процесса в сочетании с повышением тактического мастерства.

Практическое применения тактических знаний и тактического мышления, в ходе подготовки к выполнению упражнений (базовых, специальных, контрольных упражнений, турниров, неофициальных соревнованиях).

Проведение анализа результатов стрельб с разбором ошибок и рекомендаций для повышения знаний спортсмена о тактических решениях и опыта их практического применения.

3.4.8. Тематический план дисциплины «Теоретическая подготовка».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Материальная часть огнестрельного оружия	2	2	-	
2	История практической стрельбы. Правил вида спорта	2	2	-	
3	Правила безопасного обращения с оружием	2	2	-	
4	Основные этапы тренировки	2	2	-	
5	Материально-техническое обеспечение вида спорта	1	1	-	
Итого		9	9	-	

3.4.9. Рабочая программа дисциплины «Теоретическая подготовка».

Тема 1: Материальная часть огнестрельного оружия.

Техническое устройство пистолета, револьвера, карабина, ружья, конструктивные особенности оружия. Принцип действия, взаимодействие частей и механизмов огнестрельного оружия. Неполная разборка и сборка.

Тема 2: История практической стрельбы. Правила вида спорта.

Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

История зарождения и развития практической стрельбы в мире и России.

Правила вида спорта «практическая стрельба»: общие положения, дисциплины, виды упражнений и принципы их проектирования и строительства, порядок проведения соревнования, классы оружия и снаряжения, судейство, команды, подаваемые на упражнениях во время соревнований, подсчет очков на соревновании, штрафы и дисквалификации

Тема 3: Правила безопасного обращения с оружием.

Правила обращения с оружием. Кодекс стрелка. Взаимосвязь кодекса с правилами обращения с оружием. Правила поведения в тире и на стрельбище. Зона безопасности.

Тема 4: Основные этапы тренировки.

Основные этапы тренировки. Опыт лучших стрелков в поддержании формы. Подготовка к крупным соревнованиям. Как стать членом ОСОО ФПСР

Планирование и проведение тренировок. Цели тренировки. Планирование тренировки в холостую, без патронов. Планирование тренировки с патронами

на стрельбище или в тире. Ведение  дневника тренировок.

Разминка. Тренировка в холостую.

Тема 5: Материально-техническое обеспечение вида спорта.

Оборудование стрельбища. Применяемые мишени.

Снаряжение спортсмена, одежда спортсменов, защита для глаз и ушей.

Патроны (снаряды) и сопутствующее снаряжение.

Хронограф и фактор мощности.

Неисправности снаряжения спортсмена.

3.4.10. Тематический план дисциплины «Психологическая подготовка».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Психолого-педагогические мероприятий, направленные на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировок и участия в соревнованиях.	2	2	-	
2	Формированию психической готовности спортсмена в ходе тренировочного процесса в сочетании совершенствованием физической, технической, тактической подготовки	4	-	4	
Итого		6	2	4	

3.4.11. Рабочая программа дисциплины «Психологическая подготовка».

Тема 1: Психолого-педагогические мероприятий, направленные на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировок и участия в соревнованиях.

Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсмена.

Понятие психологического состояния спортсмена. Виды психологических состояний и их характеристика.

Тема 2: Формированию психической готовности спортсмена в ходе тренировочного процесса в сочетании совершенствованием физической, технической, тактической подготовки.

Практическое применение средств и методов психологической подготовки спортсмена в ходе тренировочного процесса, направленных на формирование у

них уровня психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

3.4.12. Тематический план дисциплины «Текущие контрольные нормативы».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Контрольные нормативы	3	-	3	
2	Контрольно-переводные нормативы	3	-	3	
Итого		6	-	6	

3.4.13. Рабочая программа дисциплины «Текущие контрольные нормативы».

Тема 1. Контрольные нормативы.

Сдача спортсменами промежуточных контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Тема 2. Контрольно-переводные нормативы

Сдача спортсменами контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно--тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		



2.1.	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 общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта	В течение года
2.2.	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 общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

5.1. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

5.1.1. Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спортсменов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

5.1.2. Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

аутогенная тренировка;

психопрофилактика;

психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный

отдых,

исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах.

5.1.3. Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена. Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов. Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

5.2. Медицинские мероприятия.

5.2.1. Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по физкультурно-оздоровительная программа «Практическая стрельба» на спортивно-оздоровительном этапе включает в себя: систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;

оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;

профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

5.2.2. Порядок оказания медицинской помощи обучающимися определяется требованиями (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих проходить спортивную подготовку, устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

5.2.3. Зачисление обучающихся в группы на всех этапах обучения осуществляется при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра с периодичностью:

Этапы спортивной подготовки	Периодичность прохождения медицинского обследования	Врачи-специалисты, требуемые клинично-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования
Спортивно-оздоровительный этап	1 раз в 12 месяцев	Определён приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н

5.2.4. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом оценки адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

I. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» относится фактор разнообразия и вариативности, а именно:

- постоянная изменчивость соревновательной ситуации и наличие значительного числа факторов, влияющих на стрельбу (упражнения специальной физической подготовки могут быть разнообразными и не имеют исчерпывающего перечня);
- ведение стрельбы из мощного огнестрельного оружия в ходе постоянных скоростных перемещений стрелка от одной стрелковой позиции к другой и из разных положений не противоречит возможности применения в учебном процессе пневматического, охлажденного оружия или массо-габаритных моделей оружия;
- проведение не только индивидуального, но и парного (дуэльного) состязания.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» учитываются организацией, при формировании дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «практическая стрельба», при этом: общая физическая подготовка – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта

«практическая стрельба», но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности;

специальная физическая подготовка – направлена на развитие физических способностей спортсмена, отвечающих специфике избранного вида спорта «практическая стрельба» и ориентирована на максимально возможную степень его развития;

техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей;

тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях;

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее повышать спортивное мастерство, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. До достижения возраста зачисления на последующие этапы спортивной подготовки в соответствии с ФССП спортсмены могут продолжать подготовку на спортивно-оздоровительном этапе повторно без ограничения.

3. Структура тренировочного процесса

3.1. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом.

3.2. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

методы упражнений игровой и соревновательный;

при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

3.3. Процесс обучения является модульным. Внутри модулей содержание построено от «простого к сложному».

Модули программы обучения: Дисциплины	Модуль № 1		Модуль № 2		Модуль № 3
	кол-во часов	темы дисциплины	кол-во часов	темы дисциплины	кол-во часов
Теоретическая подготовка	2	T1 - 0,5 ч.	7	T1 - 1,5 ч.	-

		T2 - 0,5 ч. T3 - 0,5 ч. T4 - 0,5 ч.		T2 - 1,5 ч. T3 - 1,5 ч. T4 - 1,5 ч. T5 - 1 ч.	
Техническая подготовка	2	T1 - 1 ч.	4	T1 - 1 ч.	126
Тактическая подготовка	-	-	1	T1 - 1 ч.	15
Психологическая подготовка	-	-	-	-	8
Общая физическая подготовка	-	-	-	-	100
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	41
Текущие контрольные нормативы	-	-	-	-	6
Всего часов		4 ч.		12 ч.	296 ч.
Количество занятий		2		6	213

3.3.1. В ходе прохождения модуля № 1 обучаемые получают первоначальные знания в материальной части с оружием и правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием для получения допуска к дальнейшему освоению программы обучения и практическому применению оружия по виду спорта «практическая стрельба».

3.3.2. В ходе прохождения модуля № 2 обучаемые получают основные базовые знания по вопросам материальной части гражданского оружия, начальным сведениям по стрельбе, основам техники и тактики стрельбы, а также истории практической стрельбы и правил вида спорта.

Граждане, прошедшие модули № 1,2 включаются в учебно-тренировочные группы спортсменов для дальнейшего прохождения модуля №3.

3.3.3. Освоение программы модуля № 3 осуществляется на основании годового учебного плана образовательной организации в форме учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке), решаются две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения в рамках дисциплины «Общая физическая подготовка», а во второй - настроечные упражнения дисциплины «Специальная физическая подготовка».

В основной части занятия решается его основная задача - обучение или совершенствование технических приемов практической стрельбы, освоение тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подготовительные, базовые, специальные, стандартные, классификационные упражнения практической стрельбы.

Заключительная часть занятия имеет задачу создания условий для развертывания восстановительных процессов.

3.4. Для граждан, не достигших 18 лет допуск к работе с оружием для выполнения упражнений стрельб, осуществляется после прохождения модулей № 1, 2 по видам и типам гражданского оружия в порядке, предъявляемым требованиями по виду спорта «практическая стрельба».

Возраст обучающихся по виду спорта «практическая стрельба» ограничивается физиологическими возможностями спортсмена в применении пневматического и огнестрельного оружия.

При этом при формировании детских учебно-тренировочных групп учитывается возрастные особенности детей, состояния их здоровья и уровня накопленных умений, без учета гендерного признака.

II. Планируемые результаты. Система контроля

1.1. В результате освоения программы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки обучающиеся должны выполнить следующие требования:

повысить уровень физической развития;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

изучить историю возникновения и развития вида спорта «практическая стрельба»;

овладеть основами техники и тактики вида спорта «практическая стрельба»;

иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре вида спорта «практическая стрельба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается сдачей текущих контрольных нормативов обучающимися, 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).

1.3 Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки контрольного тестирования на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «практическая стрельба»

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее		не менее	



	упоре лежа на полу	раз	13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	8,8	10,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.00	12.10	-	12.00
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,9	8,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33
1. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки со скалкой без остановки	количество раз	не менее			
			15			

III. Условия реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы «Практическая стрельба»

1. Материально-технические условия реализации Программы должны обеспечивать образовательную деятельность (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

наличие тренировочного спортивного зала или тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Теоретические занятия проводятся в учебном классе.

Занятия по практической стрельбе проводится в тире.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

1. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1052 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

2. Приказ Минспорта России от 12.12.2022 г. № 1218 «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

3. Кондрух, А. И. Социально-педагогическая система практической стрельбы в Российской Федерации : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / КОНДРУХ АНАТОЛИЙ ИВАНОВИЧ ; Военный институт физической культуры. — Санкт-Петербург, 2020. — 423 с. — Текст : непосредственный.

4. Крючин, В. А. Практическая стрельба / В. А. Крючин. — Челябинск : Аркаим, 2006. — 264 с. — Текст : непосредственный.

5. Методические особенности подготовки тренеров (инструкторов,

специалистов) по виду спорта «Практическая стрельба» / А. В. Рагозин, А. В. Павлов, Д. П. Пахомов, А. Н. Тамбовский. — Москва : , 2020. — 188 с. — Текст : непосредственный.

6. Правила вида спорта «практическая стрельба» (утв. приказом Минспорта России от 08.08.2019 № 624) (ред. от 12.02.2021).

7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"