



FIRELINE
СТРЕЛКОВЫЙ КЛУБ

г. Москва, Лубянский проезд, д.27/1, стр.1
тел.: +7 (495) 445-90-90
clubfireline.ru

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ»
от «03» марта 2026 г. № 72

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА»**

Спортивные дисциплины:
«Пистолет, револьвер», «Ружье», «Карабин»

**Москва
2026**

Введение

Нормативно-правовой базой при осуществлении Автономной некоммерческой организацией дополнительного образования стрелковой спортивной школой «ЛИНИЯ ОГНЯ» (далее – АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ») образовательной деятельности выступают законодательные акты Российской Федерации, регламентирующие образовательную и физкультурно-спортивную деятельность, нормативно-распорядительные документы федеральных, региональных и местных органов государственной власти и управления, учредительные документы и локальные нормативные акты образовательной организации, в том числе:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии»;
- Постановление Правительства РФ от 21.07.1998 № 814 «О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 14.07.2025 № 553 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»;
- Приказ Минспорта России от 08.08.2019 № 624 «Об утверждении правил вида спорта «практическая стрельба»;
- Приказ Минспорта России 26.02.2026 № 151 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»;
- Иные приказы, распоряжения, постановления, инструктивные письма, методические рекомендации Министерство спорта Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки по различным направлениям деятельности, в том числе по вопросам лицензирования и другим вопросам ведения образовательной деятельности;
- Устав АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ».

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам: «Пистолет, револьвер», «Ружье», «Карабин» в соответствии с Приложением № 1 к Программе, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 14.07.2025 № 553.

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, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При реализации Программы также достигаются такие цели как:

- формирование устойчивого интереса обучающихся к занятию спортом, связанным с использованием оружия (культура обращения с оружием);
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков обучающихся (базовые элементы техники по «практической стрельбе»);

- формирование нравственных черт личности обучающихся (готов к труду и обороне);
- воспитание волевых черт личности обучающихся по «практической стрельбе» (смелость, решительность, находчивость, умение преодолевать трудности, способность преодолевать волевыми усилиями чрезмерную эмоциональную напряженность и концентрировать свое внимание на поставленных задачах);
- развитие профессиональных способностей обучающихся по «практической стрельбе» (быстрый темп освоения стрелкового задания, легкость и точность в достижении целей при выполнении упражнения, умение применять специальные знания и навыки по практике стрельбы, быстроту реакции на устранение задержек);
- физическое развитие обучающихся (силы, ловкости, выносливости);
- воспитание сознательного отношения обучающихся к учебной работе, коллективной и индивидуальной ответственности за ее результаты, товарищеской взаимопомощи, организованности и дисциплины обучения.

1.3. Основными задачами Программы являются:

- развитие и масштабная популяризация стрелковых видов спорта, в том числе посредством проведения спортивных мероприятий;
- содействие разностороннему развитию личности обучающихся;
- популяризация здорового образа жизни среди граждан путем предоставления услуг в области физической культуры и спорта, отдыха и развлечений;
- удовлетворение потребностей граждан в активном отдыхе посредством проведения спортивных мероприятий (в том числе проведение учебно-тренировочных мероприятий, инструктажа, соревнований и др.);
- удовлетворение потребностей детей и взрослых в получении ими дополнительных знаний, умений и навыков безопасного обращения с оружием.

2. Характеристика Программы

2.1. 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)
Для пневматических дисциплин			
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3
Для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»)			
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
Для непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»			
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

2.2. 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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Виды спортивных соревнований	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		
Для пневматических дисциплин						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4
Для непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4
Для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»)						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в Приложении № 2 к Программе.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- а) на этапе начальной подготовки – двух часов;
- б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- г) на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 3 к Программе).

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 4 к Программе).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики в соответствии с календарным планом воспитательной работы указаны в Приложении № 3 к Программе.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в соответствии с календарным планом воспитательной работы указаны в Приложении № 3 к Программе.

3. 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:

3.1.1. 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).

3.1.2. 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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:

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
			10	5	13	7

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15

2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»)

2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,7	10,8	9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.10	12.40	9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			19	7	25	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			8,2	9,1	7,7	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			167	148	193	162
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			34	31	40	35

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее			
			15			

3.3.2. 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

1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			192	157

2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
2.8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	19.25
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			27.00	-

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	

4. Уровень спортивной квалификации

Для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»

4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»)

4.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд "третий спортивный разряд"
4.4.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

3.3.3. 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
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин, непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			14,1	16,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
1.8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.35
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин (за исключением непневматических дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»)				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	22
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			36	-
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			30	

4. Уровень спортивной квалификации

4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
------	---	--	--	--

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	22
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			36	-
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4. Рабочая программа по виду спорта «практическая стрельба»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя комплекс теоретических и практических занятий. Общая и специальная физическая подготовка проводятся в объеме и количестве часов, предусмотренном учебно-тренировочным планом (Приложение № 2 к Программе) и необходимым для сдачи нормативов, указанных в пункте 3.3 Программы.

Учебно-тематический план представлен в Приложении № 5 к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам основаны на особенностях вида спорта «практическая стрельба» и его спортивных дисциплин.

5.2. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба», поименованным в Приложении № 1 к Программе.

5.3. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» относятся возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, которые учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

5.5. 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.

5.6. 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».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (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):

6.1.1. 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»;

6.1.2. наличие тренировочного спортивного зала или тренажерного зала;

6.1.3. наличие раздевалок, душевых;

6.1.4. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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»;

6.1.5. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

6.1.5.1. оборудование и спортивный инвентарь общего пользования:

N п/п	Наименование	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

6.1.5.2. спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (из расчета на 1 обучающегося):

N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	штук	100	1	200	1	300	1	500	1

3	Очки стрелковые защитные	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Футляр (чехол) для переноски оружия	штук	1	2	1	2	1	2	1	2
5	Мини-бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	штук	100	1	200	1	200	1	300	1
6	Патрон к пистолету или револьверу калибр 5,6 мм (22LR) и более	штук	5000	1	10000	1	36000	1	120000	1
7	Дополнительный магазин к используемому пистолету	штук	3	1	5	1	10	1	15	1
8	Пистолет, револьвер калибр 5,6 мм (22LR) и более (короткоствольное нарезное оружие)	штук	1	1	3	2	3	2	4	3
9	Баллон с газом (1000 мл)	штук	на обучающегося	5	1	10	1	72	1	120
10	Шарик пластиковый для пневматического оружия	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	72000	1	120000
11	Шарик пластиковый для пневматического оружия	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	72000	1	120000
12	Патрон к карабину (калибр 9 мм и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	50000	1	100000
13	Карабин калибр 9 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	2	3	2	3
14	Дополнительный магазин к используемому карабину	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15

15	Пневматический карабин калибром 6 мм	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3
16	Баллон с газом (1000 мл)	штук	на обучающегося	5	1	10	1	72	1	120
17	Патрон к карабину (калибр 5,45 и более)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000
18	Карабин калибр 5,45 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	2	3	2	3
19	Дополнительный магазин к используемому карабину	штук	на обучающегося	3	1	5	1	10	1	15
20	Патрон к ружью (20 и (или) 12 калибр)	штук	на обучающегося	2000	1	5000	1	36000	1	60000
21	Ружье 20 калибр и более (длинноствольное гладкоствольное оружие)	штук	на обучающегося	1	2	3	4	3	4	3

6.1.6. обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (из расчета на 1 обучающегося):

N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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	Бейсболка	штук	-	-	2	2	2	2	2	1
2	Брюки стрелковые	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Ветровка	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Кроссовки	пар	-	-	3	2	3	2	3	1

5	Футболка поло	штук	-	-	2	2	2	2	2	1
6	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	комплект	1	2	1	2	1	2	1	

6.1.7. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

6.1.8. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

➤ укомплектованность АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ» 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 АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ» 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 27.04.2023 N 362н (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 АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы, включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе, но не исключая, цифровые образовательные ресурсы, а также информационно-методическое обеспечение (научно-популярная литература, монографии, диссертации, статьи, опубликованные в научных изданиях, учебно-методические работы, статьи в журналах и материалах научно-популярных конференций):

➤ Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы / А. Ю. Алтунин // Наука-2020. – 2021. – № 5(50). – С. 42-48.

➤ Афиногенов Т. П. Подготовка спортсменов в практической стрельбе из пистолета с использованием тренажерного исследовательского стенда. – 2012.

➤ Бочавер К. А., Шварц М.В. Психологическая подготовка спортсмена в практической стрельбе. – 2018.

➤ Вайнштейн Л. М. Оружие - пистолет. Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета. – 2005.

➤ Иванов В.В., Конилов С.Л., Передельский А.А. Практическая стрельба как спортивное и прикладное единоборство. – 2021.

➤ Каримов А. А. Повышение качества тренировочного процесса в прикладном виде спорта «Практическая стрельба». – 2004.

- Кондрух А. И. Концепции спортивной экстремальности и прикладности как теоретико-методические основания теории и методики вида спорта «практическая стрельба» / А.И. Кондрух // Экстремальная деятельность человека. Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2014.
- Кондрух, А. И. Сущностные характеристики и отличительные особенности практической стрельбы как вида спорта в Российской Федерации / А.И. Кондрух // Теория и практика физической культуры. – 2017.
- Кондрух А. И. Практическая стрельба как вид спорта: ретроспективный и проблемный анализ / А.И. Кондрух // Теория и практика физической культуры. – 2014.
- Кондрух А. И. Практическая стрельба как вид спорта, прикладная дисциплина, боевое искусство // Личность. Культура. Общество, 2015.
- Кондрух А. И. К вопросу об организации всероссийского эксперимента по практической стрельбе / А.И. Кондрух // Теория и практика физической культуры. – 2014.
- Кондрух А. И. Практическая стрельба – эффективный механизм формирования социально-активной личности / А.И. Кондрух // Личность. Культура. Общество. – 2015.
- Кондрух А. И. Психологические аспекты практической стрельбы (на примере концепции С. Кирша) / А.И. Кондрух, А.А. Передельский // Личность. Культура. Общество. – 2015.
- Кондрух А.И. Общая интегративная теория спорта в контексте теории практической стрельбы / А.И. Кондрух // Теория и практика физической культуры. – 2016.
- Кондрух А. И. Влияние тренера и спортивного психолога на психическую организацию личности спортсменов по практической стрельбе (социологические аспекты) / А.И. Кондрух, Р.А. Передельская // Личность. Культура. Общество. – 2016.
- Кондрух А. И. Сущностные характеристики и отличительные особенности практической стрельбы как вида спорта в Российской Федерации / А.И. Кондрух // Теория и практика физической культуры. – 2017.
- Кондрух А. И. Взаимосвязь психических качеств личности стрелка в процессе спортивной деятельности (психолого-социологический анализ)/А.И. Кондрух, Р.А. Передельская // Личность. Культура. Общество. – 2017.
- Кондрух А. И. Построение критериально-оценочного аппарата исследования системы подготовки спортсменов по практической стрельбе / А.И. Кондрух // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017.
- Кондрух А. И. Методы визуализации, идеомоторной тренировки и активной медитации в свете их перспективного применения в спортивной деятельности / А.И. Кондрух, А.А. Передельский // Личность. Культура. Общество. – 2017.
- Кондрух А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы: монография / А.И. Кондрух. – М.: Физическая культура, 2014.
- Кондрух А. И. Научно-методологические основания исследования проблемы подготовки спортсменов по практической стрельбе в Российской Федерации» / А.И. Кондрух // Социально-гуманитарные науки: проблемы и пути решения в условиях современного общества: кол. монография. Книга 5 / под общ. ред. И.Н. Титаренко. – Ставрополь: Логос, 2016.
- Кондрух А. И. Психология практической стрельбы. Основы психологической подготовки и сопровождения: монография / А.И. Кондрух, А.А. Передельский, Р.А. Передельская. – М.: Спорт, 2017.
- Кондрух А. И. Концепция и концептуальное моделирование системы подготовки спортсменов по практической стрельбе в Российской Федерации / А.И. Кондрух // Педагогика и психология, наука и образование, теоретико-методологические подходы и практические результаты исследований: кол. монография / под ред. В.А. Куриной, О.А. Подкопаева. – Самара: ООО «Поволжская научная корпорация», 2017.
- Кондрух А. И. Социально-педагогические особенности комплексных тренажеров в практической стрельбе: монография / Д.А. Богородецкий, А.И. Кондрух. – М.: Спорт, 2017.
- Кондрух А. И. Терминологический словарь по практической стрельбе / А.И. Кондрух. – М.: Спорт, 2017.
- Кондрух А. И. 30 тренировок по практической стрельбе из пистолета: учеб.-метод. пособие / А.И. Кондрух. – М.: Спорт, 2014.

- Кондрух А. И. Базовый курс по практической стрельбе из пистолета: учеб.-метод. пособие / А.И. Кондрух. – М.: Спорт, 2015.
- Кондрух А. И. Основы практической стрельбы из пистолета: науч.-метод. пособие / А.И. Кондрух. – М.: Спорт, 2016.
- Кондрух А. И. Организационно-технологическое и программно-содержательное обеспечение подготовки спортсменов по практической стрельбе в Российской Федерации: науч.-метод. пособие / А.И. Кондрух. – М.: Спорт, 2017.
- Кондрух А. И. Практическая стрельба: метод. пособие / А.И. Кондрух. – М.: Человек, 2006.
- Кондрух А. И. Стрелковая подготовка допризывной молодежи по методике практической стрельбы: учеб.-метод. пособие / А.И. Кондрух, В.А. Крючин. – М.: Министерство обороны РФ, 2010.
- Кондрух А. И. Организация и проведение соревнований по практической стрельбе в России: метод. рекомендации / А.И. Кондрух. – М.: Спорт, 2016.
- Кондрух А. И. Правила вида спорта «Практическая стрельба». Пистолет, карабин, ружье, троеборье / А.И. Кондрух, В.А. Крючин. – М.: «Буки Веди», 2016.
- Кондрух А. И. Подходы к решению проблемы формирования социально-активной личности / А.И. Кондрух // Научно-практические аспекты управления социальной адаптацией: мат-лы науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, 1999. – С. 38.
- Кондрух А. И. Проблема социализации личности / А.И. Кондрух // Современные технологии решения проблем непрерывного образования: сборник науч. трудов. – Магнитогорск: МаГУ, 2000. – С. 12-13.
- Кондрух, А.И. Стрельба в движении. Основы практической стрельбы / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2010. – No 1. – С. 36-38.
- Кондрух А. И. Из пункта «А» в пункт «Б». Перемещение стрелка при выполнении упражнений по практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2010. – No 2. – С. 50-51.
- Кондрух А. И. Скорость и точность. Перенос точки прицеливания в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2010. – No 3. – С. 86-87.
- Кондрух А. И. Без заминки. Дозаряжение и перезаряжение оружия в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2010. – No 4. – С. 42-43.
- Кондрух А. И. Сложные мишени / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2010. – No 6. – С. 58-60.
- Кондрух А. И. На пути к высоким результатам. Психологическая и физическая подготовка стрелка / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2010. – No 8. – С. 92-95.
- Кондрух А. И. Российская школа практической стрельбы / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2010. – No 10. – С. 24-29.
- Кондрух А. И. Информация к размышлению. Чемпионат России по практической стрельбе из гладкоствольного ружья / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2011. – No 7. – С. 66-69.
- Кондрух А. И. Методика начальной подготовки стрелка в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2016. – No 5. – С. 72-73.
- Кондрух А. И. Стрелковая стойка в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2016. – No 6. – С. 86-88.
- Кондрух А. И. Наведение пистолета на мишень в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2016. – No 7. – С. 66.
- Кондрух А. И. Прицеливание, обработка спуска и производство выстрела в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2016. – No 8. – С. 86-88.
- Кондрух А. И. Выхватывание пистолета из кобуры / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2016. – No 9. – С. 74-79.
- Кондрух А. И. Короткие перемещения в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2016. – No 10. – С. 68-70.
- Кондрух А. И. Упражнения для отработки коротких перемещений и производства выстрела с шагом в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2016. – No 11. – С. 80-81.

- Кондрух, А.И. Длинные перемещения в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2017. – № 2. – С. 54-55.
- Кондрух А. И. Перемещение вперёд и назад в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2017. – № 3. – С. 74-75.
- Кондрух А. И. Перенос точки прицеливания по фронту в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2017. – № 5. – С. 76-77.
- Кондрух А. И. Перенос точки прицеливания по направлению в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2017. – № 7. – С. 78-80.
- Кондрух А. И. Стрельба из-за укрытия в практической стрельбе / А.И. Кондрух // Российский оружейный журнал «Калашников». – 2017. – № 8. – С. 72-73.
- Кондрух А. И. Практическая стрельба и культура спортивной подготовки к международным соревнованиям / А.И. Кондрух // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: мат-лы II и III Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 56-64.
- Кондрух А. И. Социально-педагогическая система практической стрельбы в Российской Федерации. – 2019.
- Константинов В. Н. Методические основы построения и организации тренировочного процесса в практической стрельбе. – 2010.
- Константинов В. Н. Средства и методы тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе практической стрельбы. – 2018.
- Крючин В. А. Соревновательная подготовка спортсменов в области практической стрельбы. – 2006.
- Крючин В. А. Практическая стрельба. Издательство: Урал ЛТД. – 2006.
- Методика тренировки. URL: <http://www.practical-shooting.ru/arts/library/>.
- Организация и проведение соревнований по практической стрельбе
- Правила вида спорта «практическая стрельба» (утв. приказом Минспорта России от 08.08.2019 N 624);.
- Романов Е. И., Носатый Р. И., Морозова Д. А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Мир науки, 2018. № 6. С. 59
- Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – РГУФКСМиТ, 2015.
- Учебно-тренировочные программы ОСО «ФПСР» подготовки спортсменов по виду спорта «практическая стрельба» для АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ».

Спортивная подготовка по виду спорта «практическая стрельба»

N п/п	Дисциплина «Пистолет, револьвер»
1	ПМ-1 - пистолет, модифицированный класс
2	ПМ-2 - пистолет, модифицированный класс - командные соревнования (4 чел.)
3	ПМ-3 - пистолет, модифицированный класс - дуэльная стрельба
4	ПО-1 - пистолет, открытый класс
5	ПО-2 - пистолет, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)
6	ПО-3 - пистолет, открытый класс - дуэльная стрельба
7	ПС-1 - пистолет, стандартный класс
8	ПС-2 - пистолет, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)
9	ПС-3 - пистолет, стандартный класс - дуэльная стрельба
10	ПСр-1 - пистолет, серийный класс
11	ПСр-2 - пистолет, серийный класс - командные соревнования (4 человека)
12	ПСр-3 - пистолет, серийный класс - дуэльная стрельба
13	ПСро-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом
14	ПСро-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - командные соревнования (4 человека)
15	ПСро-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - дуэльная стрельба
16	ПСрол-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий
17	ПСрол-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - командные соревнования (4 человека)
18	ПСрол-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - дуэльная стрельба
19	ПК-1 - пистолет, классический класс
20	ПК-2 - пистолет, классический класс - командные соревнования (4 человека)
21	ПК-3 - пистолет, классический класс - дуэльная стрельба
22	Р-1 - револьвер
23	Р-2 - револьвер - командные соревнования (4 человека)
24	Р-3 - револьвер - дуэльная стрельба
N п/п	Дисциплина «Ружье»
1	РУМ-1 - ружье, модифицированный класс
2	РУМ-2 - ружье, модифицированный класс - командные соревнования (4 чел.)
3	РУМ-3 - ружье, модифицированный класс - дуэльная стрельба

4	РУО-1 - ружье, открытый класс
5	РУО-2 - ружье, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)
6	РУО-3 - ружье, открытый класс - дуэльная стрельба
7	РУП-1 - ружье, помповый класс
8	РУП-2 - ружье, помповый класс - командные соревнования (4 чел.)
9	РУП-3 - ружье, помповый класс - дуэльная стрельба
10	РУС-1 - ружье, стандартный класс
11	РУС-2 - ружье, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)
12	РУС-3 - ружье, стандартный класс - дуэльная стрельба
N п/п	Дисциплина «Карабин»
1	КО-1 - карабин, открытый класс
2	КО-2 - карабин, открытый класс - командные соревнования (4 чел.)
3	КО-3 - карабин, открытый класс - дуэльная стрельба
4	КОР-1 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание
5	КОР-2 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - командные соревнования (4 чел.)
6	КОР-3 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба
7	КС-1 - карабин, стандартный класс
8	КС-2 - карабин, стандартный класс - командные соревнования (4 чел.)
9	КС-3 - карабин, стандартный класс - дуэльная стрельба
10	КСР-1 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание
11	КСР-2 - карабин, стандартный класс ручное перезаряжание командные соревнования (4 чел.)
12	КСР-3 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание - дуэльная стрельба
N п/п	Дисциплина «Карабин пистолетного калибра»
1	КПК-1 - карабин, пистолетного калибра
2	КПК-2 - карабин, пистолетного калибра - командные соревнования (4 человека)
3	КПК-3 - карабин, пистолетного калибра - дуэльная стрельба

Годовой учебно-тренировочный план

N 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					
		6	8	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		4	3
1	Общая физическая подготовка	95	125	117	131	145	124
2	Специальная физическая подготовка	78	104	219	215	155	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	29	75	104	175
4	Техническая подготовка	78	106	291	393	470	600
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55	70	22	38	63	75
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	36	47	62	74
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	14	37	41	75
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	В течение года

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

**План мероприятий, 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	Теоретическое занятие: «Антидопинговые правила». Изучение международного стандарта Всемирного антидопингового кодекса «Запрещенный список».	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие: «Антидопинговые правила». Изучение международного стандарта Всемирного антидопингового кодекса «Запрещенный список». Прохождение образовательного онлайн-курса «Антидопинг».	1 раз в год	Использование бесплатного портала онлайн-образования РУСАДА (https://course.rusada.ru/course)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие: «Антидопинговые правила». Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС». Изучение международного стандарта Всемирного антидопингового кодекса «Запрещенный список». Прохождение образовательного онлайн-курса «Антидопинг».	1 раз в год	Использование бесплатного портала онлайн-образования РУСАДА (https://course.rusada.ru/course)

Приложение № 5 к Программе АНО ДО ССШ «ЛИНИЯ ОГНЯ»

Учебно-тематический план

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

	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Антидопинговые правила.
	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	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря

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

				Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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.
	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. Антидопинговые правила.
	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.
