Общественная организация Якутский республиканский совет Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»

677000, Россия, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Дзержинского, д. 16/1, тел. 8(4112)453489, dinamo-sakha3@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ.
Первый заместитель председателя
Общественной организации Якутский
республиканский совет
Общества «Динамо»

Д.В. Павлов

«__» ноября 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба»

Якутск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Общая характеристика программы.....5
3. Годовой учебно-тренировочный план.....7
4. Рабочая программа по виду спорта «Практическая стрельба» 9
4.1. Учебно-тематический план.....9
5. Календарный план воспитательной работы 14
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....16
7. Планы инструкторской и судейской практики.....17
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....18
9. Система контроля (Формы аттестации) 19
10. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Оценочные материалы) 21
11. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Организационно-педагогические условия) 23
12. Список литературы. 26
13. Интернет-ресурсы 26

1.Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке граждан. Программа учитывает совокупность минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1052.

Актуальность, педагогическая целесообразность (практическая значимость).

Практическая стрельба признана официальным видом спорта в Российской Федерации и стремительно развивается во всем мире. Программа «Практическая стрельба» способствует привлечению граждан, в том числе молодежи к занятиям техническими и военно-прикладными видами спорта, предоставляет учащимся возможность овладеть навыками стрельбы из различных видов стрелкового оружия и, совершенствуя свое мастерство, в дальнейшем претендовать на спортивные разряды, участвуя в первенствах и чемпионатах по виду спорта «Практическая стрельба». Также учащиеся получают важные знания о безопасном и правильном обращении с оружием, для обеспечения безопасности своей и ближних.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость. У обучающихся имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять. Программа «Практическая стрельба» разработана в соответствии с требованиями законов, нормативно-правовых актов, организационных и методических документов, регламентирующих образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам.

Новизна и отличительная особенность программы. Отработка технических и тактических приемов (практических навыков) осуществляется при выполнении различных видов упражнений, с использованием разных типов мишеней, используемых в виде спорта «практическая стрельба», с использованием различных видов стрелкового оружия с учетом правил соревнований Международной Конфедерации Практической Стрельбы (МКПС).

При организации тренировок учитываются основные принципы проектирования упражнений, строительства упражнений и их модификаций, направленных на обеспечение безопасности, безопасного обращения с оружием и реализацию базовых установок практической стрельбы – меткость, мощность и скорость. Во время проведения каждой тренировки воспроизводится некоторая ситуация, требующая от учащегося продемонстрировать множество различных навыков, в том числе точно и быстро стрелять, быстро бегать, грамотно выбирать позиции для ведения огня, рассчитывать время для перезаряжания оружия и так далее.

Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обучение физических лиц безопасному и квалифицированному обращению с оружием в соответствии с Федеральным законом «Об оружии» и иным действующим законодательством Российской Федерации.

Задачи программы:

1. Знакомство с различными видами оружия;
2. Изучение основ стрельбы из различных видов оружия;
3. Формирование устойчивого интереса к оружию, желание стать метким стрелком;
4. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
5. Физическое совершенствование, участие в стрелковых соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "практическая стрельба";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "практическая стрельба";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "практическая стрельба";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "практическая стрельба";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "практическая стрельба";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Категория обучающихся: с 18 лет, без предъявления требований к уровню образования. Наполняемость в группе постоянного состава – 8-12 человек.

Для эффективности осуществления индивидуального подхода, отработки различных элементов практической стрельбы, поддержки учащихся с высоким уровнем физической подготовки, мотивированных на достижение высоких показателей в выбранном направлении деятельности, а также для подготовки к официальным соревнованиям по спортивной дисциплине «Практическая стрельба» группы могут делиться на подгруппы 5-6 человек.

После окончания обучения выдача документа об образовании не предусмотрена.

Форма обучения – очная.

Планируемые результаты обучения:

- осознанное отношение учащихся к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- осознанное стремление учащихся к совершенствованию своих физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств;
- ответственное отношение учащихся к действиям с оружием;
- повышение устойчивости учащихся к стрессовым ситуациям при подготовке к рейтинговым, квалификационным соревнованиям по виду спорта «практическая стрельба»;
- умение учащихся оценивать правильность выполнения учебной задачи и корректировать свои действия при организации тренировки;
- умение выбрать наиболее эффективный способ решения задач в нестандартной ситуации;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и учащимися, умение работать индивидуально и в группе;
- знание материальной части стрелкового оружия и правил квалифицированного обращения с ним;
- владение тактико-техническими навыками выполнения основных и специальных упражнений по виду спорта «Практическая стрельба».

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ; - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1052
- Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка.

2. Общая 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 для не пневматических дисциплин начального и учебно-тренировочного этапа – до 5 лет.

2.2. Объем Программы (общее количество часов в год):

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3х лет	Свыше 3х лет		
Общее Количество часов в год	234	312	624	728	936	1092

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Теоретическая подготовка;
- Тактическая подготовка;
-Психологическая подготовка.

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на

относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

Спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2х лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

3. Годовой учебно-тренировочный план

(Календарный учебный график)

ОО Якутский республиканский совет Общества «Динамо» (далее – ЯРСО «Динамо») организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс ведется в соответствии с Федеральным законом от 4.12. 2007 года № 329-ФЗ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ).

При осуществлении спортивной подготовки устанавливается спортивно-оздоровительный этап.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Начало занятий обучения – по мере комплектации групп. Окончание занятий первого года обучения – по мере комплектации групп.

Продолжительность учебной недели: без выходных.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		4	3
1	Общая физическая подготовка	82	72	125	109	103	98
2	Специальная физическая подготовка	35	56	100	131	169	220
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	29	56	87
4	Техническая подготовка	82	120	229	270	337	349

5	Тактическая подготовка	9	17	42	43	65	83
6	Теоретическая подготовка	9	17	42	43	65	83
7	Психологическая подготовка	8	16	41	43	65	83
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2
9	Инструкторская практика	-	-	6	15	19	27
10	Судейская практика	-	-	6	14	18	27
11	Медицинские мероприятия	2	2	4	9	12	10
12	Медико-биологические мероприятия	3	2	4	10	13	11
	Восстановительные мероприятия	2	2	4	10	12	10
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1092

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта Практическая стрельба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4. Рабочая программа по виду спорта «Практическая стрельба»
4.1. Учебно-тематический план.
Содержание программы

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 культурой 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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное 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.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	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, 14 оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходной 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

5. 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.	**Здоровье сбережение**		
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-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4	**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.	

6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью 17 которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Спортсмены	Вид программы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, инфо минутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, инфо минутки)	2 раза в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, инфо минутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях об Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год

7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – Практическая стрельба. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занимающиеся должны овладеть принятой в Практической стрельбе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом	Тренеры

	присвоения звания судьи по спорту		спортивной подготовки	

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя: Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание

с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

9. Система контроля (Формы аттестации)

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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.

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.

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.

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.

10. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Оценочные материалы).

10.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба»:

1.1.	Бег на 60м	С.	10	10
1.2.	Бег на 2000 м	Мин., с.	10	12
1.3.	Бег на 3000 м	Мин., с.	10	12
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	Не менее
			20	27
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	Не менее
			+4	+6
4.	Челночный бег 3х10м	с	9	8
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			150	160
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	Не менее
			31	33

10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Практическая стрельба»:

1.1	Бег на 60 м	с	10	10,1
1.2.	Бег на 2000м			11,2
1.3.	Бег на 3000 м	Мин.,с	14,3	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			31	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
4	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			7,6	8,7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	160
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			40	36
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			29	

8	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
				16
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин.,с	Не более	
				18.00
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин., с	Не более	
			25,3	

Уровень спортивной квалификации:

Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

10.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Практическая стрельба»

Нормативы				
1.1	Бег на 60 м	с	13	16,4
1.2.	Бег на 2000м	Мин., с		10,5
1.3.	Бег на 3000 м	Мин.,с	12,00	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			44	17
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
4	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			7,1	8,2
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			48	43
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
				21
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			37	
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин.,с	Не более	
				17,30
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин., с	Не более	
			22,00	

Уровень спортивной квалификации: Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

10.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Практическая стрельба

1.1	Бег на 60 м	с	13,4	16
1.2.	Бег на 2000м			9,5
1.3.	Бег на 3000 м	Мин.,с	12,40	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
3	Наклон вперед из положения стоя на	см	Не менее	
			+13	+16

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
4	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			6,9	7,9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
				20
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			35	
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин.,с	Не более	
				16,30
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин., с	Не более	
			23,30	

Уровень спортивной квалификации: Спортивное звание "мастер спорта России".

11. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Организационно-педагогические условия).

11.1. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками соответствует требованиям раздела VI Приказа Министерства Спорта РФ от 22.11.2022 № 1052.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей Организации соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135).

Организация обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

11.2. Информационно-методические условия.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий по виду спорта «Практическая стрельба».

Для аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. Наполняемость группы определяется материально-техническими условиями помещения для проведения аудиторных занятий и не может быть менее двух обучающихся.

Наполняемость группы определяется материально-техническими условиями помещения для проведения лекций и не может состоять из менее 2 обучающихся (слушателей).

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «Практическая стрельба» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

11.3. Материально-технические условия реализации Программы

Перечень помещений

- Учебный класс площадью - 36 кв.м.
- Комната хранения оружия - 9 кв.м.
- Коридор с вешалкой для верхней одежды как для обучающихся, так и для преподавателя - 12 кв.м.

- Душевая - 4 кв.м.
- Сан. узел - 4 кв.м.

Перечень учебного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Заклейка или лента для заклейки попаданий на мишени	штук	360
2	Компьютер с программным обеспечением для подсчета результатов	штук	1
3	Мишень «Металлическая тарелка»	штук	На стрелковую галерею 4
4	Мишень «Мини-Поппер»	штук	На стрелковую галерею 5
5	Мишень «Поппер»	штук	На стрелковую галерею 2
6	Мобильный пулеприёмник	штук	4
7	Ножовка, молоток, плоскогубцы	комплект	1
8	Рейка для штрафных линий (1м)	штук	На стрелковую галерею 6
9	Скрепка	Штук	500
10	Степплер мебельный	штук	На стрелковую галерею 1
11	Стойка в сборе для мишени		На стрелковую галерею 6
12	Таймер	штук	На стрелковую галерею 1
13	Установка качающейся мишени	Штук	1
14	Установка прыгающей мишени	Штук	1
15	Шуруповерт	Штук	1
16	Шуруп	Штук	100
17	Щит	штук	На стрелковую галерею 5
18	Щит с портами	штук	1
19	Мишени картонные IPSC	штук	100
20	Бумажные мишени	штук	100
Количество оружия			
1	Пистолеты калибр 9х19мм	штук	30
2	Пистолеты калибр 9х18мм	штук	2
4	Карабин с нарезным стволом	штук	4
5	Карабин с гладким стволом	штук	2
6	Патроны	штук	10 000

Перечень спортивной экипировки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бейсболка	штук	На обучающегося			2	2	2	2	2	1
2	Брюки стрелковые	штук	На обучающегося			1	2	1	2	1	1
3	Ветровка	штук	На обучающегося			1	2	1	2	1	1
4	кроссовки	штук	На обучающегося			3	2	3	2	3	1
5	Футболка поло	штук	На обучающегося			2	2	2	2	2	1
6	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	штук	На обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	

12. Список литературы.

1. Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба», утвержденный приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1052.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.

5. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.

6. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.

13. Интернет-ресурсы.

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).

2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru).

3. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org).

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru).