

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
СПОРТИВНО-СТРЕЛКОВЫЙ КЛУБ «АЙТАУ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО ССК «АЙТАУ»

Айнутдинов Р.А.

Приказ № 2

«18» Май 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА»
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ

«Этап начальной подготовки» «Учебно-тренировочный этап»

Срок реализации программы – 4 года

Составитель: Айнутдинов Р.А., с. Чемал директор/тренер-преподаватель по практической стрельбе ООО ССК «АЙТАУ»

ЧЕМАЛ

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	2
1.2. Актуальность программы	2
1.3. Краткая характеристика вида спорта «Практическая стрельба»	3
1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Практическая стрельба»	3
1.5. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	4
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА» В ДИСЦИПЛИНЕ ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ	13
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА» В ДИСЦИПЛИНЕ ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ от 11 ЛЕТ	20
3.1. Годовой учебно-тренировочный план.....	20
3.2. Календарный учебно-тренировочный график	47
3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.....	48
3.4. Режим учебно-тренировочного процесса.....	48
3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	49
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	50
3.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	51
3.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	53
4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	58
4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	58
4.2. Материально-технические условия реализации Программы	59
4.3. Кадровые условия реализации Программы	61
4.4. Перечень информационного обеспечения программы	61
Приложения 1, 2, 3, 4.....	64

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет составлена с опорой на требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999), Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, утвержденной приказом Минспорта от 19.12.2022 № 1255 нормами, требованиями и условиями их выполнения по виду спорта «практическая стрельба» - с условием непротиворечивости содержания программы Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет основными нормативными документами считаются:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1318 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1052 «Об утверждении Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Практическая Стрельба»»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о единой всероссийской спортивной классификации».

1.2. Актуальность программы

Влияние занятий практической стрельбой на психические, интеллектуальные качества человека велико из-за большой динамичности и эмоциональности процесса, быстрой смены ситуаций, разнообразных технических и тактических решений.

Занятия практической стрельбой оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в ускорении восприятия, переключении внимания, уравновешенности и сдержанности. Занятия практической стрельбой содействуют правильному развитию и формированию, оздоровлению и воспитанию человека.

Практические навыки, приобретенные на занятиях практической стрельбой, могут быть использованы и используются выпускниками секций и спортшкол, проходящими службу в различных подразделениях Российской армии, а также специальных ведомств и службах.

Стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подростков и юношества. Занятия практической стрельбой способствуют развитию вестибулярного аппарата, укрепляют память, повышают стрессоустойчивость, развивают контроль над эмоциями.

Популяризация практической стрельбы способствует передаче новому поколению накопленного жизненного опыта в военном деле, формированию ценностных ориентаций, нравственному оздоровлению и культурному развитию общества. Это один из способов социализации личности, главными качествами которой являются целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, трудолюбие, ответственность, способность управлять своими действиями, высочайшая дисциплинированность.

Актуальность программы определяется потребностью общества в специалистах, владеющих профессиональными навыками и умениями в военно-прикладных видах спорта.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Поручением Президента Российской Федерации от 22.11.2019 № Пр-2397

Это позволит организовать обучение спортсменов в возрасте от 11 лет безопасному и квалифицированному обращению со спортивным оборудованием, способствовать совершенствованию навыков спортсменов в виде спорта «Практическая стрельба».

Целесообразность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет заключается в следующем:

- данная программа является одной из моделей комплексного – физического и патриотического воспитания спортсменов;
- комплексный подход к организации занятий обеспечивает укрепление психического и физического здоровья спортсмена, его положительную социализацию, профилактику его асоциального поведения.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «Практическая стрельба»

Практическая стрельба – вид стрелкового спорта, в котором стрелки поражают мишени различных типов на скорость. Основная цель занятий - усвоение и выработка приёмов, наиболее полно отвечающих различным случаям использования спортивного оборудования.

Имея боевое происхождение, этот вид спорта сильно видоизменился, но и сегодня это наиболее прикладной вид спорта во многих специальных подразделениях.

Спортивные дисциплины вида спорта «Практическая стрельба», изучаемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта и указаны в таблице.

Спортивная дисциплина «пневматический пистолет» вида спорта «практическая стрельба»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	119	049	1	8	1	2	Я
ППО-1 - пистолет пневматический, открытый класс	119	049	1	8	1	2	Я
ППО-2 - пистолет пневматический, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	050	1	8	1	2	Я
ППО-3 - пистолет пневматический, открытый класс - дуэльная стрельба	119	051	1	8	1	2	Я
ППС-1 - пистолет пневматический, стандартный класс	119	052	1	8	1	2	Я
ППС-2 - пистолет пневматический, стандартный класс - командные соревнования (4 человека)	119	053	1	8	1	2	Я
ППС-3 - пистолет пневматический, стандартный класс - дуэльная стрельба	119	054	1	8	1	2	Я
ППСр-1 - пистолет пневматический, серийный класс	119	055	1	8	1	2	Я
ППСр-2 - пистолет пневматический, серийный класс - командные соревнования (4 человека)	119	056	1	8	1	2	Я
ППСр-3 - пистолет пневматический, серийный класс - дуэльная стрельба	119	057	1	8	1	2	Я

1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Практическая стрельба»

Отличительной особенностью практической стрельбы от других видов стрелкового спорта является разнообразие упражнений.

Практическая стрельба намного зрелищнее стендовой и пулевой.

В отличие от других стрелковых дисциплин, в практической стрельбе спортсмены стреляют не только из стационарных положений, но и в движении, направление которого может быть различным. Приходится падать на землю или преодолевать различные препятствия.

Мишени могут стоять неподвижно, перемещаться или падать. Для стрелков организуются различные препятствия: стенки, перегородки, баррикады и т.п. Стрелять по целям может быть предложено из автобуса или другого транспортного средства. Такие приемы усложняют турнир и придают ему зрелищность.

От участников состязаний требуется стрелять не только метко, но и быстро. В практической стрельбе учитывается время.

Очередность поражения мишеней в практической стрельбе не учитываются.

В практической стрельбе одни из самых строгих правил техники безопасности, обязывающие, в том числе, использовать при стрельбе в качестве защитного снаряжения очки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет имеет следующие отличия:

- учебно-тренировочное занятие включает пять разделов подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку;
- каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал из разных разделов программы, который используется в зависимости от поставленных задач;
- диагностика уровня результативности проводится не менее двух раз в год – на начало и конец учебного года, а также может проводиться промежуточная диагностика, что позволяет тренеру иметь необходимую информацию об уровне подготовленности каждого спортсмена на конкретный период времени и в соответствии с этими данными осуществлять учебно-тренировочный процесс с наибольшей пользой для спортсмена.

Программа разработана на основе принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей детей и подростков и варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.5. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целевой блок дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет определяется в соответствии с ныне действующими нормативно-правовыми документами, регулирующими образовательную физкультурно-спортивную деятельность. При постановке целей и задач составитель программы опирался на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба».

Цель программы: содействие достижению спортсменами результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

Задачи 1-го и 2-го года обучения:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- содействие усвоению спортсменами сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека;
- содействие приобретению спортсменами знаний, умений и навыков в практической стрельбе;
- содействие освоению техники соревновательной деятельности и упражнений, служащих средствами тренировки;
- содействие усвоению основных принципов безопасного и культурного обращения с оружием, правил поведения в местах проведения стрельб.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- содействие развитию у спортсменов основных физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- содействие расширению кругозора;
- развитие интереса к практической стрельбе как виду спорта, к истории появления и развития практической стрельбы в мире и Российской Федерации.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

содействие формированию у спортсменов:

- чувства коллективизма;
- чувства патриотизма;
- индивидуальной ответственности за общее дело;
- содействие воспитанию у спортсменов:
- взаимоотношений, основанных на взаимовыручке, взаимоуважении;
- морально-волевых качеств;
- сознательного отношения к физической культуре и спорту.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ:

- содействие сохранению и укреплению здоровья спортсменов;
- содействие формированию у них установки на необходимость здорового образа жизни.

Задачи 3-го и 4-го года обучения:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- содействие расширению у спортсменов знаний и умений и выработке навыков в дисциплине «практическая стрельба»;
- содействие автоматизации навыков обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;
- совершенствование техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также дальнейшее совершенствование спортивной техники;
- содействие автоматизации в усвоении принципов безопасного и культурного обращения с оружием, правил поведения в местах проведения стрельб;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- содействие развитию у спортсменов скоростных и координационных качеств, а также других физических качеств: силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- содействие расширению кругозора;
- развитие осознанного интереса к практической стрельбе как виду спорта, к истории появления и развития практической стрельбы в мире и Российской Федерации.
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой практической стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

содействие формированию у спортсменов:

- чувства коллективизма;
- чувства патриотизма;
- индивидуальной ответственности за общее дело;
- содействие воспитанию у спортсменов:
- взаимоотношений, основанных на взаимовыручке, взаимоуважении;
- морально-волевых качеств;

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ:

- содействие сохранению и укреплению здоровья спортсменов;
- содействие формированию у них стойкой потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет представляют собой систему ожидаемых результатов освоения спортсменами всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Программа обеспечивает формирование следующих результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (не натренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «практическая стрельба»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение общих знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.
- формирование умения:
 - ✓ планировать режим дня,
 - ✓ обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
 - ✓ соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,
 - ✓ организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,
 - ✓ осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям,
 - ✓ анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
 - ✓ находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
 - ✓ добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя.

Ожидаемые результаты 1-го и 2-го года обучения

Воспитательные:

- стремление к достижению успешности;
- инициативность;
- осознание своей социальной роли;
- объективная самооценка на основе самоанализа;
- умение работать в коллективе.

Развивающие:

улучшение у спортсменов основных физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;

расширение кругозора спортсменов за счет приобретения знаний в области практической стрельбы;

Обучающие:

спортсмен должен:

знать:

- меры безопасности при обращении со спортивным оборудованием;
- общее устройство пневматического пистолета и предназначение его частей;
- правила соревнований по стрельбе из пневматического пистолета;
- правила прицеливания и производства выстрела;
- соблюдение норм и правил безопасности при выполнении стрельб.

уметь:

- выполнять стрельбу из различных положений;
- вести меткий огонь по мишени и по другим целям;
- выполнять нормативы со спортивным оборудованием.

Ожидаемые результаты 3-го и 4-го года обучения

Воспитательные:

- стремление к достижению успешности;
- инициативность;
- осознание своей социальной роли;
- объективная самооценка на основе самоанализа;
- умение работать в коллективе.

Развивающие:

- улучшение у спортсменов основных физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;

- расширение кругозора спортсменов за счет приобретения знаний в области практической стрельбы;

Обучающие: спортсмен должен:

знать:

- назначение, тактико-технические характеристики, правила стрельбы из пневматического пистолета;
- условия и порядок выполнения нормативов;
- меры безопасности при обращении со спортивным оборудованием;
- правила ухода и сбережения пневматического пистолета;
- основные неисправности пневматического пистолета и способы их устранения;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- порядок обращения со спортивным оборудованием при стрельбе;
- технику выполнения выстрела.

уметь:

- выполнять подготовку к стрельбе из разных положений;
- вести меткий огонь по мишени и другим целям;
- определять результаты стрельбы по мишени.

Планируемые результаты реализации воспитательных задач программы

Для определения результатов реализации воспитательных задач программы разработана система оценки основных личностных качеств спортсменов:

- дисциплинированность;
- ответственность за общее дело;
- морально-волевые качества - сила воли, настойчивость, терпеливость; выдержка, смелость;
- взаимовыручка, взаимоуважение.

Оценка осуществляется по трехбалльной системе:

- 1 балл - низкий уровень;
- 2 балла - средний уровень;
- 3 балла - высокий уровень.

Показатели, при которых считается, что спортсмены достигают определенного уровня развития:

- 1,0 - 1,6 – допустимый уровень;
- 1,7 – 2,3 – средний уровень;
- 2,4 – 3,0 – высокий уровень.

Предполагается, что успешно занимающийся по программе спортсмен предъясвляет положительную динамику вышеуказанных качеств.

Результаты оценки вносятся в форму, разработанную Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» в целях контроля степени усвоения теоретического и практического учебного материала программы.

Диагностика уровня воспитанности спортсменов

№ п/п	Фамилия, имя	Дисциплинированность		Взаимовыручка, взаимоуважение		Ответственность за общее дело		Морально-волевые качества (сила воли, выдержка, смелость)		Средний балл по данным параметрам	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1.											
2.											
3.											
Средний балл по группе											

Планируемые результаты реализации обучающих задач программы

Прирост знаний и умений у спортсменов на уровне начальной подготовки (1-й и 2-й год обучения) по сравнению с уровнем совершенствования деятельности (3-й и 4-й год обучения) характеризуется в качественных и количественных показателях.

Качественные показатели:

- улучшение координационных и кондиционных способностей спортсмена;
- улучшение техники и тактики в практической стрельбе.

Количественные показатели:

- увеличение количества известных и используемых на практике приемов стрельбы.

Контроль степени усвоения теоретического и практического учебного материала программы проводится в форме аттестации.

Оценка осуществляется по трехбалльной системе:

- 1 балл - низкий уровень;
- 2 балла - средний уровень;
- 3 балла - высокий уровень.

Показатели, при которых считается, что спортсмены достигают определенного уровня развития:

- 1,0 - 1,6 – допустимый уровень;
- 1,7 – 2,3 – средний уровень;
- 2,4 – 3,0 – высокий уровень.

Предполагается, что успешно занимающийся по программе спортсмен предъявляет положительную динамику вышеуказанных качеств.

Результаты оценки вносятся в форму, разработанную Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб Айтау в целях контроля степени усвоения теоретического и практического учебного материала программы.

Диагностика уровня обученности спортсменов

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии											
		Коорд. способности		Кондиц. способности		Техника		Тактика		Средний балл по данным параметрам			
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года		
1.													
2.													
3.													
Средний балл по группе													

Планируемые результаты реализации развивающих задач программы

Спортсмен, успешно освоивший образовательную программу
(в течение всего периода обучения):

- способен устанавливать связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
- умеет определять цели сотрудничества с тренером-преподавателем и другими спортсменами и выбирать способы эффективного взаимодействия;
- умеет с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умеет выбирать наиболее эффективные способы решения задачи в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно составляет алгоритм деятельности при выполнении задания.

Оценка ожидаемых результатов осуществляется по трем уровням:

3 балла - высокий уровень – качество постоянно проявляется спортсменом;

2 балла - средний уровень – качество находится в стадии формирования;

1 балл - низкий уровень – качество не сформировано.

Показатели, при которых считается, что спортсмен достигает определенного уровня форсированности навыков:

2,4 – 3,0 – высокий уровень;

1,7 – 2,3 – средний уровень;

1,0 - 1,6 – допустимый уровень.

Предполагается, что успешно занимающийся по программе спортсмен предьявляет положительную динамику вышеуказанных качеств.

Результаты оценки вносятся в форму, разработанную Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» в целях контроля степени усвоения теоретического и практического учебного материала программы.

Диагностика уровня развития спортсменов

№ п/п	Фамилия, имя	Физические способности														Средний балл по данным параметрам	
		Скоростные		Силовые		Скоростно-силовые		Координационные		Выносливость		Гибкость					
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года		
1.																	
2.																	
3.																	
Средний балл по группе																	

К окончанию изучения программы спортсмен должен:

1. Общие вопросы:

- проявлять сознательное отношение к занятиям физической культурой и стойкий интерес к практической стрельбе;
- знать историю появления и развития практической стрельбы в мире и Российской Федерации;
- владеть достаточным объемом сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека;
- владеть способами укрепления здоровья и закаливания своего организма;
- иметь показатели не ниже среднего в общей физической подготовке и специальных физических качествах, определяющих успехи в практической стрельбе: координации, скорости реакции, подвижности, ловкости, быстроте, силовой выносливости, произвольного расслабления.

2. Вопросы безопасности:

- усвоить правила поведения на стрелковых объектах и в местах проведения стрельб, правила безопасного и квалифицированного обращения с оружием, формирование навыков их выполнения;
- иметь представление об экипировке стрелка, о защите органов зрения и слуха.

3. Технические вопросы:

- знать типы мишеней, используемых в практической стрельбе вообще и в дисциплине

«пистолет пневматический» в частности;

- иметь представление о материальной части пневматических пистолетов и принципе их работы;
- знать типы снарядов и газа, используемые в дисциплине «пистолет пневматический».

4. Базовая техника:

4.1. Владеть знаниями по темам:

- определение «ведущего глаза» стрелка;
- общие понятия баллистики;
- прицеливание;
- ознакомление с явлением «выстрел».

4.2. Изучение и освоение техники выполнения выстрела из пневматического пистолета:

Владеть на уровне начальной подготовленности знаниями и умениями по темам:

- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения: стойка, выхватывание пистолета из кобуры, формирование двуручного хвата, вынос пистолета на линию прицеливания, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, дыхание, фокусировка на мушке;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения выстрела при разряженном пистолете («холостая тренировка»), на первоначальном этапе обучения предпочтительно на укороченных дистанциях до мишеней;
- освоение выполнения нажима на спусковой крючок, мощного, плавного (без рывка);
- автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;
- ознакомление с понятиями: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «отметка выстрела» и важность этого элемента для самоконтроля;
- разучивание и освоение техники выполнения выстрела в упражнении «Первый выстрел» (как в режиме холостого, так и с производством выстрела);
- изучение «основных» стартовых положений;
- выполнение упражнения «первый выстрел» из положений 1,2 и 3;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении серии из двух выстрелов (сплит);
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-10-20-ти выстрелов;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование», работы по удержанию системы «стрелок-оружие», выносе или переносе, прицеливанию (линии прицеливания) и нажиму на спусковой крючок при равномерном дыхании; понимание этого явления;
- разучивание координирования работ по выполнению элементов техники выстрела;
- выполнение элемента «смена магазина»;
- выполнение упражнения «Эль-Президент»;
- особенности стойки, выхвата, удержания пистолета, прицеливания и производство выстрела сильной и слабой рукой;
- основания для наложения процедурных штрафов при выполнении упражнений сильной и слабой рукой;
- выполнение упражнений 1,2,3 сильной и слабой рукой;
- изучение техники «переноса» по фронту и в глубину;
- изучение техники «шаг-выстрел» вправо-влево с сохранением хвата двумя руками (с опусканием пистолета на уровень груди и без такового);
- изучение техники «шаг-выстрел» вперед-назад (с опусканием пистолета на уровень груди и без такового);
- изучение техники перемещения с пистолетом вправо-влево с разрывом хвата двумя руками и последующим его формированием), безопасное удержание оружия

- изучение техники перемещения с пистолетом вперед-назад с разрывом хвата двумя руками и последующим его формированием), безопасное удержание оружия;
 - выявление и устранение наиболее часто встречающихся ошибок в базовой технике.
5. Знать правила вида спорта «практическая стрельба»:
- команды, подаваемые на упражнениях во время соревнований;
 - процедурные штрафы и основания дисквалификации спортсмена;
 - правила подсчета очков на соревнованиях, понятие «хит-фактор»;
 - сдача теста-экзамена БИКОСО.
6. Соревновательная практика:
- выполнять квалификационные упражнения №1,2,3 в соответствии с правилами соревнований;
 - принимать участие в муниципальных соревнованиях, выполнение 3-его юношеского разряда.
7. Особенности стрельбы из огнестрельного оружия:
- общее ознакомление с понятиями: «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела;
 - понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел, не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, вовремя и после выполнения выстрела.
8. Психология, медицина и гигиена спортсмена:
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в практической стрельбе, виды внимания, восприятия, представления, идеомоторика (самые общие сведения);
 - костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
 - усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, об общем режиме, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь);
 - усвоение требований антидопингового законодательства, прохождение теста «РУСАДА».

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА» В ДИСЦИПЛИНЕ ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ

Теоретический раздел дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет предусматривает нормативные аспекты, которые учитываются при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Содержание программы распределяется по двум уровням:

- первый уровень - группа начальной подготовки (НП);
- второй уровень - группа тренировочного этапа (ГТЭ);

Продолжительность этапов составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 2 года;

Учебные группы постоянного состава формируются из заинтересовавшихся программой спортсменов в возрасте от 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Набор в группы осуществляется на основе личного желания спортсмена без предъявления особых требований к уровню первичной подготовленности. Зачисление в группы осуществляется только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра и отсутствии противопоказаний для занятий стрелковым видом спорта «практическая стрельба».

Группы формируются из обучающихся примерно одного уровня подготовленности, возраста, уровня практических знаний. Для каждой группы на основе этих данных и результатов входной диагностики тренер-преподаватель составляет индивидуальный учебно-тематический план, отражающийся в рабочей программе, составляемой на основе данной программы на каждый учебный год.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 11 лет, желающие заниматься «практической стрельбой». Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Возраст занимающихся определяется датой рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа подготовки.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и

специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе и должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «практическая стрельба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Документы для поступления: заявление в установленной форме, копии свидетельства о рождении либо паспорта спортсмена, справку из поликлиники по месту жительства о допуске к занятиям по стрелковым видам спорта «практическая стрельба», фотографии спортсмена (3x4 см – 2 штуки, 9x12 см - 1 штука).

На каждый год обучения для всех занимающихся разрабатываются приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы, которые рассматриваются на тренерском совете.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Для пневматических спортивных дисциплин		
Начальной подготовки	до одного года обучения	11
	свыше одного года обучения	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	13
	свыше трех лет обучения	16

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп и минимальный возраст зачисляемых на обучение регламентируется рекомендациями, изложенными в Примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» и Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба».

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Для пневматических спортивных дисциплин	
Начальной подготовки	до одного года обучения
	свыше одного года обучения
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения
	свыше трех лет обучения
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения
	свыше одного года обучения
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения
	свыше одного года обучения

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Обществе с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб Айтау порядком. При формировании количественного и качественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Этапы спортивной подготовки			Количественный состав группы			Качественный состав (требования к уровню подготовки)	
Название этапа	Период этапа подготовки	Продолжительность этапов	Миним. кол-во	Оптим. кол-во	Максим. кол-во	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
Этап начальной подготовки (НП)	До года	1 год	8	14-16	25	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i>	-
	Свыше одного года	2-й год	8	12-14	20	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий этап обучения	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)	До года	1 год	6	10-12	14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству	-
	Свыше одного года	2-й год	6	8-10	12		

2.3. Планирование учебно-тренировочного процесса

Изучение программного материала проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий.

На практических занятиях спортсмены знакомятся с методикой обучения и отрабатывают отдельные элементы по «практической стрельбе», а также правилами и судейством соревнований.

На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику выполнения базовых элементов по «практической стрельбе», овладевают инструкторскими и судейскими навыками.

Во время проведения занятий уделяется внимание разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

В подготовительном периоде применяются упражнения для развития общей выносливости, психофизических качеств, координации движений и скоростных качеств.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется повышению уровня тренированности, достижению воспитанниками спортивной формы, совершенствованию технической тактической и психологической подготовок.

Проверка знаний, умений, навыков спортсменов осуществляется в процессе обучения, в конце обучения (по разделу), на итоговых зачетах.

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

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки учебные годы на периоды не делятся, учитывая, что весь учебный процесс носит подготовительный характер. Участие в учебно-тренировочных сборах и мероприятиях проводится согласно плану УТС и плану мероприятий на год.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба представлено в таблице.

Разделы по подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (Т)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	35-40	25-32	20-25	17-22
Специальная физическая подготовка(%)	25-30	25-30	25-30	25-30
Техническая подготовка (%)	10-15	25-27	30-35	33-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	3-5	4-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	2-4	1-2	3-5	4-5

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых, координационных способностей.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	До года	6
	Свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	12
	Свыше 2 лет	14

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращён не более чем на 25%.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма спортсмена после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице режимами работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 % реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Практическая стрельба»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности спортсмена.

В программе указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности спортсменов, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	4-5	5-6
Отборочные	-	-	2-4	2-4
Подготовительные	-	2-4	3-6	4-7
Основные	-	-	1-2	1-2
Всего:	2-3	5-10	10-17	12-19

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки				Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап		Этап начальной подготовки		
		1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-		-		Определяется ООО ССК «Айтау»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	-		-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям			-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ			-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	84	98	42	63	Не менее 70% от состава спортсменов, проходящих подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		-		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период.	До 21 дня подряд не более двух сборов в год.				Не менее 60% от состава
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области ФК и спорта	До 60 дней		-		В соответствии с правилами приёма

2.5. Медицинские требования к обучающимся по программе

Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине

пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Практическая стрельба».

Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» ведет контроль за прохождением спортсменами медицинского обследования.

Спортсмен должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА» В ДИСЦИПЛИНЕ ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ ПИСТОЛЕТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ от 11 ЛЕТ

3.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» представлен в таблице ниже.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «практическая стрельба»
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов
в возрасте 11 - 18 лет**

№ п\п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				Этап начальной специализации	Этап углублённой специализации
		1 год	2 год	1 год	2 год
I	Теоретическая подготовка	70	120	130	140
II	Практическая подготовка	200	285	410	490
2.1.	Общая физическая подготовка	80	76	90	94
2.2.	Специальная физическая подготовка	56	90	110	140
2.3.	Техническая подготовка	28	71	142	176
2.4.	Соревновательная подготовка	6	8	20	22
2.5.	Приемные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	6	6	8	8
2.6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	6
2.7.	Восстановительные мероприятия	-	6	10	20
2.8.	Самостоятельная работа (по индивидуальным планам в каникулярное время)	24	24	24	24
	Всего:	270	405	540	630
III	Медицинский контроль	Ежегодно во врачебном диспансере			
IV	Учебно-тренировочные сборы(7 нед.)	42	63	84	98
	ИТОГО:	312	468	624	728
VI	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			

Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки по «практической стрельбе» целостность тренировочного процесса обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах):

В каждом макроцикле тренировки выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке стрелков являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

Мезоструктура представляет собой законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов по «практической стрельбе» применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, 14 совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке занимающихся наибольшая интенсивность нагрузки - в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;
- окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;
- регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Планирование спортивных результатов

Планирование тренировочного процесса осуществляется с помощью следующих документов:

- программы спортивной подготовки;
- годовые графики распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (общефизическая, специальная);
- месячные поурочные рабочие планы;
- расписание занятий;
- журналы учета занятий;
- график проведения диспансеризации или углубленного комплексного обследования спортсменов;

На основании годового учебного плана разрабатываются графики учебного процесса, общее количество часов отводимых на каждый вид занятия распределяется по месяцам;

На основе учебного плана и программ тренер-преподаватель разрабатывает поурочные планы для каждой группы;

В поурочных планах указываются: порядковый номер занятий, их задачи и краткое содержание (основные упражнения), дозировка упражнений (количество повторений) и примерная интенсивность (плотность) занятий;

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортсмена, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок

или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годовом цикле.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

При проведении занятий по «практической стрельбе» спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами группы проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	бч. в нед.
1.	Теоретическая подготовка	70
1.1.	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.	10
1.2.	Что такое практическая стрельба.	4
1.3.	История развития вида спорта «Практическая стрельба»	4
1.4.	Спортивное оборудование в практической стрельбе.	4
1.5.	Мишени и мишенные установки	32
1.6.	Снаряжение	4
1.7.	Ремень, кобура, подсумки	4
1.8.	Правила соревнований.	8
2.	Практическая подготовка	200
2.1.	Общая физическая подготовка	80
2.2.	Специальная физическая подготовка	80
2.3.	Техническая подготовка	8
2.4.	Соревновательная подготовка	12
2.5.	Самостоятельная работа (по индивидуальным планам в каникулярное время)	14
2.6.	Приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	6
2.7.	Инструкторская и судейская практика	-
2.8.	Восстановительные мероприятия	-
3.	Медицинское обследование	-
	Всего:	270
4.	Учебно-тренировочные сборы	42
	ИТОГО:	312

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Теоретическая подготовка

1. Введение

1.1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.

Гигиена спортсмена. Режим питания. Правила внутреннего распорядка.

1.2. Что такое практическая стрельба.

Стрелковый вид спорта практическая стрельба. Отличие практической стрельбы от традиционных стрелковых дисциплин. Баланс равноценных элементов, составляющих практическую стрельбу.

1.3. История развития вида спорта «Практическая стрельба»

История создания огнестрельного оружия. Зарождение и развитие стрелкового вида спорта «практическая стрельба в нашей стране. Достижения отечественных стрелков на мировой арене. Роль «практической стрельбы» для формирования культуры обращения с оружием в Российской Федерации. Задачи «практической стрельбы».

1.4. Спортивное оборудование в практической стрельбе

Классификация спортивного оборудования, используемые в практической стрельбе.

Особенности и возможности спортивного оборудования.

1.5. Мишени и мишенные установки

1.5.1. Типы мишеней и их отличие.

1.5.2. Картонные мишени

Картонные мишени и их виды. Изготовление и правильное нанесение границы зон.

1.5.3. Движущиеся картонные мишени

Применение картонных мишеней в различных механизмах. Группы движущихся картонных мишеней.

1.5.4. Стальные мишени.

Виды стальных мишеней. Попперы и тарелки: правильная установка и использование.

1.5.5. Разбивающиеся при попадании мишени

Разбивающиеся от попадания мишени их применение. Использование на соревнованиях.

1.5.6. Штрафные мишени

Использование штрафных мишеней на упражнениях. Их назначение.

1.6. Снаряжение

Необходимое использование спортсменом средств защиты органов слуха и зрения.

1.7. Ремень, кобура, подсумки

Элементы снаряжения спортсмена. Назначение и правильное их расположение.

1.7. Правила соревнования

Основные принципы. Виды упражнений.

Раздел II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей ног:

2.2.1. Прыжки в движении.

- Прыжки на носках (с движением вперед).
- Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
- Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
- Прыжки с высоким подниманием бедра.
- Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
- Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
- Прыжки с разбега в длину.
- Прыжки с разбега в высоту.
- Прыжки с разбега в высоту через предмет.

2.2.2. Прыжки с места.

- Прыжок на двух ногах в длину.
- Прыжок на одной ноге в длину.
- Прыжок на двух ногах в высоту.
- Прыжок на одной ноге в высоту.

2.3. Техническая подготовка

Команды на стрельбище. Последовательность подачи команд. Разбор команд и последовательность технических действий для её выполнения.

Разминка. Изучение специальной разминки с пистолетом в руках.

Наводка пневматического пистолета двойным хватом. Холощение. Статическая стойка (упражнение 1а).

«Шаг-выстрел». Холощение. (упражнение 2а).

Выхватывание. Выхватывание первый выстрел. Холощение. (упражнение 11а).

Передача пистолета из одной руки в другую с имитацией выстрела. Холощение. (упражнение 14а).

Перенос. Холощение. (упражнение 17а). Перенос огня по фронту. Перенос огня в глубину. Перемещение. Холощение. Короткое перемещение с имитацией выстрела (упражнение 31а). Смена магазина. Отработка перезарядки с одним магазином (упражнение 36а). Перезарядка с четырьмя магазинами (упражнение 34а).

Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (Классификационное упражнения № 1,2,3.).

Характерные ошибки и методы их устранения.

Уход за пневматическим пистолетом.

Тактико-технические данные используемого спортивного оборудования (по специализации).

Закрепление аккуратности, упражнения «Русская мини сталь» (упражнения № 1,2.).

2.4. Соревновательная подготовка

2.4.1. Основные правила проведения тренировок и соревнований

2.4.2. Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе (в приложении).

2.4.3. Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований

2.4.4. Просмотр видеоматериалов, разбор ошибок.

2.5. Самостоятельная работа

Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

2.6. Контрольные, контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы.

2.7. Инструкторская и судейская практика. В группах начальной подготовки 1-го года обучения материал не изучается.

2.8. Восстановительные мероприятия. В группах начальной подготовки 1-го года обучения материал не изучается.

Раздел III. Учебно-тренировочные сборы (в соответствии с планом спортивных мероприятий)

Организация учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет значительную роль в подготовке стрелков.

Во время учебно-тренировочных сборов часовая нагрузка в неделю возрастает, но общий годовой объем остается неизменным.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2-й год обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
I	Теоретическая подготовка	120
1.1.	Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.	2
1.2.	Правила обращения со спортивным оборудованием	5
1.3.	Правила поведения в тире и на стрельбище.	6
1.4.	Зона безопасности.	6
1.5.	«Петардный заряд».	6
1.6.	Команды на стрельбище.	8
1.7.	Основные этапы тренировки	6
1.8.	Планирование и проведение тренировок.	6
1.9.	Разминка.	6
1.10.	Тренировка в холостую.	8
1.11.	Работа с таймером	6
1.12.	Работа инструктора.	4
1.13.	Определение доминирующего глаза.	4
1.14.	Прицеливание двумя глазами.	4
1.15.	Пристрелка пистолета.	4
1.16.	Стойка.	4
1.17.	Хват пистолета	4
1.18.	Производство выстрела.	6
1.19.	Прицеливание.	8
1.20.	Коллиматорный прицел.	4
1.21.	Задержка при стрельбе и их устранение.	4
1.22.	Правила соревнований.	9
II	Практическая подготовка	285
2.1.	Общая физическая подготовка и ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)	76
2.2.	Специальная физическая подготовка	90
2.3.	Техническая подготовка, освоение и совершенствование базовых элементов практической стрельбы	71
2.4.	Соревновательная подготовка	8
2.5.	Приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	6
2.6.	Инструкторская и судейская практика	4
2.7.	Самостоятельная работа	24
2.8.	Восстановительные мероприятия	6
III	Медицинское обследование	
	Всего:	405
IV	Учебно-тренировочные сборы	63
	ИТОГО:	468

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

1.2. Правила обращения со спортивным оборудованием

Кодекс стрелка. Взаимосвязь кодекса с правилами обращения с пневматическим пистолетом.

1.3. Правила поведения в тире и на стрельбище

Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения. Правила поведения со спортивным оборудованием на стрелковом объекте по практической стрельбе. Что такое «угол безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».

1.4. Зона безопасности

Для чего предназначена «Зона безопасности». Как устроены «Зона безопасности». Требования, предъявляемые к обращению с пневматическим пистолетом и спортивным оборудованием в «Зоне безопасности».

1.5. «Петардный заряд»

Отличие звука выстрела петардного заряда от обычного. В чем опасность петардного заряда. Причины возникновения.

1.6. Команды на стрельбище

Команды, подаваемые на стрелковых объектах по «практической стрельбе». Значение и порядок выполнения команд подаваемых на стрелковых объектах по «практической стрельбе». Производимые по той или иной команде действия с пневматическим пистолетом.

1.7. Основные этапы тренировки

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

1.8. Планирование и проведение тренировок

Цели тренировки. Планирование тренировки с разряженным пневматическим пистолетом. Планирование тренировки с заряженным пневматическим пистолетом на стрельбище или в тире. Используемые мишени на тренировке. Ведение дневника тренировок. Как создать матчевую обстановку на тренировке.

1.9. Разминка

Для чего нужна разминка. Время продолжительности разминки. Какие суставы необходимо разминать. Использование разряженного пистолета при разминке, приобретаемый навык при этом.

1.10. Тренировка вхолостую

Почему необходимо отрабатывать каждое упражнение вхолостую. Меры безопасности при тренировке, вхолостую. Какие основные элементы отрабатываются вхолостую. Схема, по которой можно проводить тренировку вхолостую.

1.11. Работа с таймером

Понятие стрелкового таймера. Работа таймера и его функции. Применение таймера при самостоятельных тренировках. Применение таймера на соревнованиях для подсчёта времени выполнения упражнения.

1.12. Работа инструктора

Инструктор в практической стрельбе. Как стать инструктором. Требования, предъявляемые к работе инструктора.

1.13. Определение доминирующего глаза

Необходимость определять какой глаз ведущий. Методы определения доминирующего глаза.

1.14. Прицеливание двумя глазами

Приёмы, используемые для привыкания прицеливания двумя глазами.

Преимущества прицеливания двумя глазами при скоростной стрельбе.

1.15. Пристрелка пистолета

Необходимость в пристрелка пистолета. На какое расстояние должен быть пристрелян пистолет для практической стрельбы. Рекомендованные способы пристрелки пистолета. Необходимый перечень для пристрелки пистолета. Пристрелка нового пистолета. Определение средней точки попадания (СТП).

1.16. Стойка

Стойка в практической стрельбе. Как сформировать свободную, фронтальную стойку.

1.17. Хват пистолета

Хват пистолета, как фундамент практической стрельбы. Как сформировать двойной хват пистолета.

1.18. Производство выстрела

Как правильно прицеливаться и производить выстрел. Понятие ровной мушки и плавного спуска. Моменты прицеливания в практической стрельбе. Последовательность операций необходимых для точного выстрела.

1.19. Прицеливание

Варианты прицеливания с использованием механических прицельных приспособлений.

Фокусировка взгляда при различных способах прицеливания.

Допускаемые технические изменения в конструкцию механических прицельных приспособлений.

1.20. Коллиматорный прицел

Специфика прицеливания с коллиматорным прицелом. Типы коллиматорных прицелов.

1.21. Задержки при стрельбе

Причина задержек при стрельбе. Способы их устранения. Негативное значение задержки при стрельбе на упражнении по практической стрельбе.

1.22. Правила по практической стрельбе.

Строительство упражнений и их модификация. Критерии построения упражнений. Внесение изменений в конструкцию упражнения. Зона безопасности. Зона пристрелки, тренировочная галерея.

Раздел II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении.

- Прыжки на носках (с движением вперед).
- Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
- Прыжки в полу-приседе и полном приседе (с движением вперед).
- Прыжки с высоким подниманием бедра.
- Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
- Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
- Прыжки с разбега в длину.
- Прыжки с разбега в высоту.
- Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места.

- Прыжок на двух ногах в длину.

- Прыжок на одной ноге в длину.
- Прыжок на двух ногах в высоту.
- Прыжок на одной ноге в высоту.

2.3. Техническая подготовка

- Стрельба в движении. Холощение. Отработка прицеливание при движении в разных направлениях и при движении по кругу (упражнения 38а, 39а).
- Стрельба из неудобных позиций. Холощение. Отработка перехода из обычной стойки в низкую с имитацией выстрела (упражнение 42а).
- Стрельба из-за укрытия слева и справа. Холощение (упражнение 43а).
- Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (Квалификационных упражнения № 4,5,6).
- Характерные ошибки и методы их устранения.
- Уход за пневматическим пистолетом.
- Тактико-технические данные пневматического пистолета.
- Тренировка аккуратности, упражнения «Русская мини сталь» (№1,2,3.).
- Безопасное и квалифицированное поведение на стрельбище. Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения. Правила поведения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Определение «угла безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».

2.4. Соревновательная подготовка

- Основные правила проведения тренировок и соревнований
- Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе.
- Характерные ошибки и методы их устранения
- Участие в соревнованиях. Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований
- Просмотр видеоматериалов разбор ошибок.

2.5. Контрольные, контрольно-переводные нормативы

- Контрольные нормативы.
- Контрольно-переводные нормативы.

2.6. Инструкторская и судейская практика

- Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для стрельбы из пневматического пистолета, строительство упражнений к соревнованиям, работа в качестве судьи-стажера на упражнении.
- Руководящие документы и правила проведения соревнований.
- Правила.

2.7. Самостоятельная работа

- Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

2.8. Восстановительные мероприятия

- Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.
- Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.
- Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, витамины.
- Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел III. Учебно-тренировочные сборы (в соответствии с планом спортивных мероприятий)

Организация учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет значительную роль в подготовке юных парашютистов.

Во время учебно-тренировочных сборов, часовая нагрузка в неделю возрастает, но общий годовой объем остаётся неизменным.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
(начальной спортивной специализации)
1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	1 год обучения 12 ч. в нед.
I	Теоретическая подготовка	130
1.1.	Культура обращения с пневматическим пистолетом.	6
1.2.	Выхватывание пистолета.	6
1.3.	Выхватывание и первый выстрел в обычной стартовой позиции.	6
1.4.	Выхватывание пневматического пистолета при разных положениях	14
1.5.	Стартовые позиции в положении стоя	4
1.6.	Стартовая позиция в положении сидя	6
1.7.	Стартовые позиции при различном положении пистолета	4
1.8.	Стартовая позиция спиной к мишеням	4
1.9.	Сильная и слабая рука	12
1.10.	Стойка для стрельбы одной рукой по трудным мишеням на средней и дальней дистанции	12
1.11.	Стойка для стрельбы одной рукой на короткой и средней дистанции	4
1.12.	Выхватывание пистолета при стрельбе сильной рукой	4
1.13.	Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой	4
1.14.	Перенос пистолета с мишени на мишень	4
1.15.	Поражение статических мишеней.	4
1.16.	Поражение движущихся мишеней	8
1.17.	Поражение мишеней движущихся по прямой траектории.	8
1.18.	Поражение качающихся мишеней.	4
1.19.	Поражение однократно появляющихся и исчезающих мишеней.	4
1.20.	Разница между мажорным и минорным фактором мощности при поражении мишеней.	4
1.21.	Сдвоенный выстрел.	4
1.22.	Смена скоростей стрельбы.	4
II	Практическая подготовка	410
2.1.	Общая физическая подготовка	90
2.2.	Специальная физическая подготовка	110
2.3.	Техническая подготовка	142
2.4.	Соревновательная подготовка	20
2.5.	Приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	8
2.6.	Инструкторская и судейская практика	6
2.7.	Восстановительные мероприятия	10
2.8.	Самостоятельная работа (по индивидуальным планам в каникулярное время)	24
III	Медицинское обследование	-
	Всего:	540
IV	Учебно-тренировочные сборы	84
	ИТОГО:	624

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Теоретическая подготовка

1.1. Культура обращения с пневматическим пистолетом

- Формирование у граждан «культурного обращения с оружием» на примере вида спорта «практическая стрельба».
- Безопасное и квалифицированное поведение на стрельбище.
- Правила безопасности.
- Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения. Правила поведения с пневматическим пистолетом на стрелковом объекте по практической стрельбе. Определение «угла безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».

1.2. Выхватывание пистолета

Выхватывание пистолета в практической стрельбе. Отличие от извлечения, вытаскивания. Возможные стартовые изготровки стрелка при выхватывании пистолета в разных вариантах.

1.3. Выхватывание и первый выстрел в обычной стартовой позиции

Последовательность действий после стартового сигнала в позиции, стрелок стоит расслабившись лицом в сторону мишеней, руки опущены (положение №1).

1.4. Выхватывание пистолета при разных положениях

Возможные стартовые положения стрелка и пистолета на соревнованиях по практической стрельбе.

1.5. Стартовые позиции в положении стоя

Варианты стартовых позиций в положении стоя. Возможные варианты исполнения.

1.6. Стартовая позиция в положении сидя

Варианты стартовых позиций в положении сидя. Возможные варианты исполнения. Особенности стрелковой позиции и возможные варианты исполнения.

1.7. Стартовая позиция при различном положении пистолета

Возможные варианты положений пистолета на стартовой позиции. Быстрый и безопасный способы выхватывания пистолета в различных положениях пистолета.

1.8. Стартовая позиция спиной к мишеням

Специальная техника быстрого разворота. Поэтапный способ разворота, не нарушающий угол безопасности.

1.9. Сильная и слабая рука

Варианты оценки стрелкового мастерства. Стойки при стрельбе слабой и сильной рукой.

1.10. Стойка для стрельбы одной рукой по трудным мишеням на средней и дальней дистанции

Стойка стрелка при поражении средних и дальних мишеней. Особенности положения тела.

1.11. Стойка для стрельбы одной рукой на короткой и средней дистанции

Использование фронтальной стойки при поражении открытых мишеней на короткой и средней дистанции одной рукой.

1.12. Выхватывание пистолета при стрельбе сильной рукой

Выхватывание пистолета сильной рукой. Этапы процесса выхватывания. Положение головы, движение рук.

1.13. Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой

Выхватывание пистолета слабой рукой, особенности исполнения. Этапы процесса выхватывания.

1.14. Перенос пистолета с мишени на мишень

Перенос пневматического пистолета как элемент практической стрельбы. Варианты переноса пистолета с мишени на мишень. Последовательность действий при переносе.

1.15. Поражение статических мишеней

Статические мишени и способы прицеливания. Контроль поражения, бумажных мишеней. Контроль поражения стальных мишеней и их факторы. Поражение мишеней в одной

стрелковой позиции.

1.16. Поражение движущихся мишеней

Группы движущихся мишеней. Варианты активации движущихся мишеней.

1.17. Поражение мишеней движущихся по прямой траектории

Техника поражения мишеней, двигающихся по прямой, вперёд, назад, по фронту.

Упреждение при стрельбе на разных дистанциях до мишени.

1.18. Поражение качающихся мишеней

Факторы, влияющие на поражение качающихся мишеней. Техника при поражении качающихся мишеней и её особенность.

1.19. Поражение однократно появляющихся и исчезающих мишеней

Что такое бонусная мишень. Поражение бонусная мишень. Особенность при поражении бонусных мишеней.

1.20. Разница между мажорным и минорным фактором мощности при поражении мишеней

Отличие мажорного и минорного фактора при подсчёте очков за поражение по картонных и стальных, мишеням.

1.21. Сдвоенный выстрел

Что такое сдвоенный выстрел, причина появления. Особенности тренировки.

1.22. Смена скоростей стрельбы

Понятие смены скоростей стрельбы. Темп скорости стрельбы, для поражения мишеней, на разных дистанциях до них.

Раздел II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении.

1. Прыжки на носках (с движением вперед).
2. Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
3. Прыжки в полу-приседе и полном приседе (с движением вперед).
4. Прыжки с высоким подниманием бедра.
5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
6. Прыжки на одной ноге.
7. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
8. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
9. Прыжки с разбега в длину.
10. Прыжки с разбега в высоту.
11. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места.

1. Прыжок на двух ногах в длину.
2. Прыжок на одной ноге в длину.
3. Прыжок на двух ногах в высоту.
4. Прыжок на одной ноге в высоту.

2.3. Техническая подготовка

- Наводка оружия на мишень и выстрел. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 1).
- «Шаг-выстрел» с заряженным пневматическим пистолетом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 2).
- Аккуратность. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 4).
- Мышечная память. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 5а)
- Шесть выстрелов. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 6).
- Поражение шести тарелок. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 7).
- Выхватывание и первый выстрел. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 8).
- Мышечная память выхватывания. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 10а).
- Выхватывание с шагом. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом. С таймером (тренировочное упражнение 11а).
- Выхватывание и выстрел с шагом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 11).
- Выхватывание пистолета сильной рукой. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 12а).
- Выхватывание и производство выстрела сильной рукой. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 12).
- Выхватывание пистолета при стрельбе слабой рукой. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 13а).
- Выхватывание и выстрел при стрельбе слабой рукой. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 13).
- Передача пистолета из одной руки в другую. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 14а).
- Передача пистолета из одной руки в другую. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 14).
- «Шаг-выстрел» при стрельбе сильной и слабой руками. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 15).
- Тренировка быстроты движения глаз. Выполняется без пистолета и без таймера (тренировочное упражнение 16).
- Перенос. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 17а).
- Перенос пистолета с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 17).
- Перенос с закрытыми глазами. Тренировка с разряженным пневматическим пистолетом. Без таймера (тренировочное упражнение 18а).
- Челночный перенос. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 19).
- Широкий перенос на короткой дистанции. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (тренировочное упражнение 20).
- Определение попаданий. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 21).
- Определение попаданий по нескольким мишеням. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 22).

- Поражение мишени с закрытыми глазами. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом. Без таймера.(тренировочное упражнение 23).
- Увеличение скорости фокусировки зрения. Тренировка с разряженным пневматическим пистолетом.(тренировочное упражнение 24).
- Поражение качающихся мишени. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 25).
- Поражение качающихся мишеней с усложнением. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 26).
- Билл-Дрилл. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 27).
- Тренировка смены скоростей на двух мишенях. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 28).
- Тренировка смены скоростей на 5 мишенях. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 29).
- Сдвоенные выстрелы при широком переносе. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 30).
- Короткое перемещение с пистолетом. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом, с таймером. (тренировочное упражнение 31а).
- Короткое перемещение с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 31).
- Длинное перемещение с пистолетом. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом, с таймером. (тренировочное упражнение 32а).
- Длинное перемещение с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 32).
- Перемещение вперёд- назад с пистолетом. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом, с таймером. (тренировочное упражнение 33а).
- Перемещение вперёд- назад с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером. (тренировочное упражнение 33).
- Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (квалификационные упражнения № 7.8.9.).
- Характерные ошибки и методы их устранения.
- Уход за пневматическим пистолетом.
- Тактико-технические данные пневматического пистолета.
- Закрепление аккуратности, упражнения «Русская мини сталь» (4.5,6.).

2.4. Соревновательная подготовка

- Основные правила проведения тренировок и соревнований
- Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе (в приложении).
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований
- Просмотр видеоматериалов разбор ошибок.

2.5. Контрольные, контрольно-переводные нормативы

- Контрольные нормативы.
- Контрольно-переводные нормативы.

2.6. Инструкторская и судейская практика

- Руководящие документы и правила проведения соревнований.
- Правила.

2.7. Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса,

чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2.8. Самостоятельная работа

Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
(углубленной спортивной специализации)
2-го года обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
I	Теоретическая подготовка	140
1.1.	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.	6
1.2.	Культура обращения с пневматическим пистолетом.	6
1.3.	Перемещение с пневматическим пистолетом.	6
1.4.	Короткое перемещение.	4
1.5.	Длинное перемещение	6
1.6.	Перемещение вперёд и назад.	2
1.7.	Длинное перемещение назад влево.	4
1.8.	Длинное перемещение назад вправо.	8
1.9.	Преодоление препятствий во время перемещения.	6
1.10.	Перезарядка.	6
1.11.	Тактика смены магазина на упражнении.	8
1.12.	Смена магазина в статической позиции.	8
1.13.	Смена магазина при перемещении.	6
1.14.	Стрельба в движении.	6
1.15.	Положение корпуса при стрельбе в движении.	6
1.16.	Способы поражения мишеней в движении.	6
1.17.	Дыхание.	6
1.18.	Направления движения при стрельбе в движении.	8
1.19.	Неудобные стрелковые позиции.	8
1.20.	Низкая стойка.	6
1.21.	Стрельба из-за укрытия.	6
1.22.	Стрельба из положения лежа.	6
1.23.	Дуэльная стрельба.	6
II	Практическая подготовка	490
2.1.	Общая физическая подготовка	94
2.2.	Специальная физическая подготовка	140
2.3.	Техническая подготовка	176
2.4.	Соревновательная подготовка	22
2.5.	Приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	8
2.6.	Инструкторская и судейская практика	6
2.7.	Восстановительные мероприятия	20
2.8.	Самостоятельная работа (по индивидуальным планам в каникулярное время)	24
III	Медицинское обследование	-
	Всего:	630
IV	Учебно-тренировочные сборы	98
	ИТОГО:	728

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретическая подготовка

- 1.1. Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны**
Задачи, решаемые при развитии массового спорта. Цели в подготовке главного резерва для сборных команд страны.
- 1.2. Культура обращения с пневматическим пистолетом**
Правила «культурного» обращения с пневматическим пистолетом.
- 1.3. Перемещение с пневматическим пистолетом**
Отличительный признак практической стрельбы. Перемещение с пневматическим пистолетом в практической стрельбе. Удержание пистолета во время перемещения. Планирование перемещений во время подготовки к упражнению.
- 1.4. Короткое перемещение**
Короткое перемещение. Удержание пистолета и положение указательного пальца при коротком перемещении. Этапы короткого перемещения. Центр тяжести при перемещении.
- 1.5. Длинное перемещение**
Длинное перемещение. Положение пистолета при длинном перемещении. Этапы длинного перемещения. Скорости перемещения.
- 1.6. Перемещение вперёд и назад**
Сложность при перемещении вперёд, назад. Способы удержания пистолета.
- 1.7. Длинное перемещение назад влево**
Правила перемещения назад, влево для правши. Этапы перемещения. Удержание пистолета при перемещении.
- 1.8. Длинное перемещение назад вправо**
Правила перемещения назад, вправо для правши. Этапы перемещения. Удержание пистолета при перемещении.
- 1.9. Преодоление препятствий во время перемещения**
Препятствия при построении упражнений по практической стрельбе. Прохождение препятствия туннель Купера.
- 1.10. Перезарядка**
Возникновение необходимости перезарядки на упражнениях по практической стрельбе. Понятие перезарядки. Влияние время перезарядки на результат. Особенности пневматического пистолета, влияющие на перезарядку.
- 1.11. Тактика смены магазина на упражнении**
Правила смены магазина на упражнении. Наиболее выгодные позиции для смены магазина.
- 1.12. Смена магазина в статической позиции**
Ситуации, возникающие при смене магазина на месте. Процедура перезарядки. Указательный палец во время перезарядки.
- 1.13. Смена магазина при перемещении**
Ситуации, возникающие при смене магазина при перемещении. Этапы смены магазина при перемещении. Возможные расположения магазинов на упражнениях.
- 1.14. Стрельба в движении**
Влияние стрельбы в движении на результат. Техника стрельбы в движении.
- 1.15. Положение корпуса при стрельбе в движении**
Положение центра тяжести тела. Положение ног. Наклон корпуса.
- 1.16. Способы поражения мишеней в движении**
Расстояние до мишеней при поражении в движении. Типы мишеней, поражаемые при стрельбе в движении. Скорость перемещения при стрельбе в движении, в зависимости от расстояния до мишеней. Использование вариантов прицеливания при стрельбе в

движении. Момент производства выстрела при перемещении.

1.17. Дыхание

Задержка дыхания в практической стрельбе. Эффективный способ дыхания не сбивающий прицельные приспособления при стрельбе.

1.18. Направления движения при стрельбе в движении

Направления движения на упражнениях по практической стрельбе. Поражение мишеней при движении вперёд. Поражение мишеней при движении назад. Поражение мишеней при движении по фронту. Физиологические отличия, влияющие на стрельбу в движении.

1.19. Неудобные стрелковые позиции

Понятия «неудобных» стрелковых позиций. Характерные элементы декораций и инвентаря, используемых на соревнованиях. Влияние технической подготовки на выполнение поставленной задачей.

1.20. Низкая стойка

Способ, используемый в практической стрельбе для стрельбы из нижнего порта. Преимущества используемого способа перед другими. Положение конечностей для принятия низкой стойки. Время, необходимое для отработки данного элемента на тренировках.

1.21. Стрельба из-за укрытия

Укрытие в практической стрельбе. Условия для быстрого поражения мишеней из-за укрытия. Внимание к нюансам и заступам за штрафные линии.

1.22. Стрельба из положения лёжа

Правильная изготовка для стрельбы лёжа. Удержание пистолета при стрельбе лёжа. Один из самых быстрых и безопасных способов принятия положения лёжа.

1.23. Дуэльная стрельба

Что такое Дуэльная стрельба. Процедура поединка. Советы, позволяющие правильно провести турнир.

II Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка); ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно), размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2.2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.

Прыжки в движении.

- Прыжки на носках (с движением вперед).
- Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
- Прыжки в полу-приседе и полном приседе (с движением вперед).
- Прыжки с высоким подниманием бедра.
- Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
- Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
- Прыжки с разбега в длину.
- Прыжки с разбега в высоту.
- Прыжки с разбега в высоту через предмет.

Прыжки с места.

- Прыжок на двух ногах в длину.
- Прыжок на одной ноге в длину.

- Прыжок на двух ногах в высоту.
- Прыжок на одной ноге в высоту.

2.3. Техническая подготовка

- Безопасное и квалифицированное поведение на стрельбище. Правила безопасности. Меры безопасности, предусмотренные в правилах нахождения на стрелковом объекте по практической стрельбе. Защита органов слуха, зрения.
- Правила поведения с пневматическим пистолетом на стрелковом объекте по практической стрельбе.
- Определение «угла безопасности». Причины дисквалификации с матча по «практической стрельбе».
- Перезарядка с четырьмя магазинами в статической позиции. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 34а).
- Перезарядка в статической позиции с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 34).
- Перезарядка в движении с выстрелом. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 35).
- Отработка перезарядки с одним магазином. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 36а).
- Перезарядка и выстрел с одним магазином. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 36).
- Перезарядка и выстрел с двумя магазинами. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 37).
- Прицеливание при движении в разных направлениях. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 38а).
- Обработка спуска при движении по кругу. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 39а).
- Поражение мишеней при движении по кругу. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 39).
- Стрельба в движении по фронту. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 40).
- Поражение мишеней при быстром передвижении и на бегу. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 36а).
- Принятие низкой позиции. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 42а).
- Принятие низкой позиции с выстрелом. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 42).
- Имитация стрельбы из-за укрытия. Выполняется с разряженным пневматическим пистолетом и без таймера (упражнение 43а).
- Поражение мишеней из неудобных позиций. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 44).
- Поражение мишени из-за укрытия. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 45).
- Тренировка внимания. Выполняется с заряженным пневматическим пистолетом и с таймером (упражнение 46,47).
- Выполнение тренировочных упражнений на базовые элементы практической стрельбы (№10,11,12.).
- Характерные ошибки и методы их устранения
- Уход за пневматическим пистолетом.
- Тактико-технические данные пневматического пистолета.
- Закрепление аккуратности, упражнения «Русская мини сталь» (№6,7,8.).

2.4. Соревновательная подготовка

- Основные правила проведения тренировок и соревнований
- Выполнение классификационных зачётных упражнений по практической стрельбе (в приложении).
- Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований
- Просмотр видеоматериалов разбор ошибок.

2.5. Контрольные, контрольно-переводные нормативы

- Контрольные нормативы.
- Контрольно-переводные нормативы.

2.6. Инструкторская и судейская практика

- Руководящие документы и правила проведения соревнований.
- Построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из пневматического пистолета, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
- Выполнение обязанностей помощника судьи, подсчёт очков, работа с таймером, занесение в зачётный лист результатов.

2.7. Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2.8. Самостоятельная работа

Работа по индивидуальным планам в каникулярное время.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

На этапе начальной подготовки основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Спортивный контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамики этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Программный материал для практических занятий.

По общей физической подготовке.

1) легкоатлетические упражнения: ходьба с изменением темпа; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий; ходьба выпадами; бег с изменением темпа и с ускорениями (до 30 метров); бег на скорость (15 метров) с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (до 0,5 км); прыжки в длину с места.

2) подвижные игры: различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий; упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м), вышибалы.

3) строевые упражнения: стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом; построения и перестроения; передвижения - обычным шагом, по кругу, по диагонали; ходьба и бег (различные варианты).

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Оценка эффективности психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки задачи психологической подготовки спортсмена реализуются тренером-преподавателем.

Планы применения восстановительных средств

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

Педагогические средства восстановления.

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

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых

психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психо-профилактика;
- психо-мышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

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

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена. Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

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

Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся с целью

- обучения спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучения спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Составление плана антидопинговых мероприятий производится тренером-преподавателем ежегодно до начала этапа спортивной подготовки.

План инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по практической стрельбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в практической стрельбе терминологией.

Со второго года спортивной подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

3.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе. Он включает перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, перечень медико-биологических и восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба».

Календарный учебный график определяет количество учебных недель, даты начала и окончания учебных периодов для учебных групп.

Показатели	Группа
Начало учебного года	01.09 текущего года
Окончание учебного года	31.08 текущего года
Организационный период	с 01.09.по 15.09.текущего года
Сроки проведения мониторинга на начало учебного года	с 10.09 по 19.09 текущего года
Сроки проведения мониторинга на конец учебного года	с 17.08 по 25.08 текущего года
Летние сборы, профильные смены, занятия по программе летней занятости	в период с 01.06 по 30.08 текущего года
Продолжительность учебного года	52 недели

Календарный учебный график составляется ежегодно в августе-сентябре на предстоящий учебный год – в полном соответствии с расписанием и учебной нагрузкой каждой учебной группы и оформляется приложением к программе

Ниже представлена разработанная Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб Айтау форма календарного учебного графика.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней

3.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);

- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество занимающихся в группе спортсменов;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Ниже представлен образец формы для описания режима учебно-тренировочного процесса

Общество с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау»									
Расписание занятий учебных групп на 20__-20__ учебный год									
Наименование вида спорта (спортивной дисциплины)									
Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя									
№ группы	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Кол-во часов на группу в неделю	Кол-во спортсменов
Этап спортивной подготовки и год обучения									
Этап начальной подготовки (1-й г/о.)									
1									
2									
Этап начальной подготовки (2-й г/о.)									
1									
2									
Учебно- тренировочный этап (1-й г/о)									
1									
2									
Учебно- тренировочный этап (2-й г/о)									
1									
2									

3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет на текущий учебный год разрабатывается ежегодно в августе, перед началом нового учебного года, и представляется отдельным документом.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению спортсменами (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки спортсменов.

3.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

В план мероприятий, составляемый ежегодно, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых со спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Общества с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб Айтау).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы со спортсменами в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

3.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Обществе с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

Контроль выполнения квалификационных требований спортсмена соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы:

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Заключения выдаются медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводятся по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» самостоятельно	

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «практическая стрельба».

Контроль общей физической, специальной физической и технико - тактической подготовленности занимающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Для определения исходного уровня подготовленности и контроля её динамики используются следующие упражнения:

на этапе начальной подготовки:

- бег 400/1000 метров;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания ;
- прыжки в длину с места;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) :

- бег 500 / 1000 метров;
- подъем туловища из положения лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки в длину с места;
- приседание;
- первый выстрел (сек);
- «Билл-Дрилл» (хит фактор).

Для зачисления в секцию Практической стрельбы и перевод на последующие годы обучения необходимо сдать нормативы по физической подготовки в соответствии с таблицами.

Приёмные нормативы для НП-1 года обучения

Физические качества	Контрольно-приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет		Баллы
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	6,30		6,00		5,30		5,00		Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0
	Бег 400 метров (мин. сек.)		3,40		3,30		3,20		3,10	
Сила	Подъем туловища из положения лежа	10	8	12	9	14	10	16	11	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балл за каждое последующее повторение.
	Приседания за 15 сек	10	8	11	9	12	10	13	11	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	7	14	8	16	9	18	10	

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	140	175	150	185	155	200	160	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр от минимальной дистанции.
----------------------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

Для зачисления на 1 период этапа начальной подготовки необходимо набрать не менее 8 баллов.

Контрольно-переводные нормативы для НП 1 года обучения в НП 2 года обучения

Физические качества	Контрольно-приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет		Баллы
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	6,30		6,00		5,30		5,00		Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0 баллов.
	Бег 400 метров (мин. сек.)		3,40		3,30		3,20		3,10	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (раз.)	10	8	12	9	14	10	16	11	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балл за каждое последующее повторение.
	Приседания за 15 сек	10	8	11	9	12	10	13	11	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	7	14	8	16	9	18	10	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	140	175	150	185	155	200	160	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр от минимальной дистанции.

Для зачисления на 2 период этапа начальной подготовки необходимо набрать не менее 10 баллов.

Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы для НП 2 года обучения в Т 1 года обучения

Физические качества	Контрольно-приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет		Баллы
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	6,00		5,30		5,00		Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0 баллов.
	Бег 500 метров (мин. сек.)		3,30		3,20		3,10	
Сила	Подъем туловища из положения лёжа (раз.)	12	9	14	10	16	11	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балл за каждое последующее повторение.
	Приседания за 15 сек	11	9	12	10	13	11	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	14	8	16	9	18	10	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	150	185	155	200	160	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают - 1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр от минимальной дистанции.

Для перевода в Т1 года обучения необходимо набрать не менее 12 баллов и выполнить нормативы СФП

П	СФП			
1.	Первый выстрел	сек.	2,2	2,7
2.	Билл-Дрилл	сек.	4,2	4,7

Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы для Т 1 года обучения в Т 2 года обучения

Физические качества	Контрольно-приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет		Баллы
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	6,00		5,30		5,00		Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0 баллов.
	Бег 500 метров (мин. сек.)		3,30		3,20		3,10	
Сила	Подъем туловища из положения лежа	12	9	14	10	16	11	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балл за каждое последующее повторение.
	Приседания за 15 сек	11	9	12	10	13	11	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	8	16	9	18	10	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	150	185	155	200	160	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают - 1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр от минимальной

Для перевода в Т1 года обучения необходимо набрать не менее 14 баллов и выполнить нормативы СФП.

П	СФП			
1.	Первый выстрел	сек.	2	2,5
2.	Билл-Дрилл	сек	4	4,5

4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у спортсмена к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого спортсмена с правилами техники безопасности.

Общие требования безопасности при занятиях «практической стрельбой»:

1. К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при стрельбе из неисправного спортивного оборудования;
 - при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий:

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.
2. Не брать на огневом рубеже пневматический пистолет, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.
3. Не выносить заряженный пневматический пистолет с линии огня.
4. Не оставлять заряженный пневматический пистолет на линии огня.
5. Не направлять пневматический пистолет (заряженный, незаряженный, неисправный) в тыл, на присутствующих и в стороны.
6. Заряжать пневматический пистолет только на линии огня по команде тренера «Зарядить оружие, приготовиться!».
7. Держать пистолет разряженным в кобуре со скрытым курком.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. После окончания стрельбы разрядить пневматический пистолет, по команде тренера «разрядить оружие», показать, если разряжено контрольный спуск в кобуру если пистолет, открыть затвор вставить флажок безопасности, ствол в верх если ружье или карабин.
2. Чистку пневматического пистолета произвести по указанию тренера в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после команды тренера «отбой к мишеням».
4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.

4.2. Материально-технические условия реализации Программы

4.2.1. Стрелковая галерея для стрельбы из короткоствольного оружия (Разрешение на хранение и использования оружия на стрелковом объекте Серия РФ № 0081568 от 30.04.2020г. выдан Отделением ЛРР по Чемальскому району Управления Росгвардии по Республике Алтай;

4.2.2. Спортивная площадка открытого типа (Workout) для занятий по развитию силовых качеств.

4.2.3. Спортивная площадка открытого типа (Гири);

4.2.4. Раздельные для девочек и мальчиков раздевалки и душевые для осуществления гигиенических процедур.

4.2.5. Медицинское обеспечение на договорной основе с БУЗ РА Чемальская ЦРБ;

4.2.6. Овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет для спортсменов в возрасте от 11 лет спортсменам помогают средства обучения указанные в таблице:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мишень «Металлическая тарелка»-диаметр 10 см (на галерею)	штук	10
2.	Мишень «Финишный Поппер» сдвоенный (на галерею)	комплект	1
3.	Мишень «Мини-Поппер» (на галерею)	штук	10
4.	Установка для прыгающей мишени (на галерею)	штук	1
5.	Установка для качающейся мишени (на галерею)	штук	2
6.	Полусфера BOSU	штук	1
7.	Щит (на галерею)	штук	4
8.	Щит с портами	штук	4
9.	Щит с дверью	штук	1
10.	Рейки для штрафных линий 2 м (на галерею)	штук	10
11.	Рейки для туннеля Купера 1,3 м	штук	6
12.	Стойки для мишеней (на галерею)	штук	10
13.	Рейки 1,3 м на каждую стойку для мишеней (на галерею)	штук	20
14.	Ножовка, молоток, плоскогубцы	комплект	1
15.	Шуруповерт	штук	1
16.	Шурупы	штук	300
17.	Измерительная коробка	штук	1
18.	Зона безопасности – Баннер (на галерею)	штук	1
19.	Зона зарядки/разрядки	штук	1
20.	Степлер мебельный (на галерею)	штук	1

21.	Скрепки	штук	500
22.	Заклейки (1-белые, 3-коричневые)	Бабина	4
23.	Таймер – Стоп Тарелка (на галерею)	штук	3
24.	Магнитная доска информационная (на галерею)	штук	1
25.	Компьютер с программным обеспечением для подсчета результатов	штук	1
26.	Интерактивный Тир-тренажёр IPSC - тир для практической стрельбы - стрелковый тренажер для IPSC и IDPA «Тир электрон» от 2 до 4 чел.	комплект	1
27.	«Электронный тир» для лазертага - Комплект на основе «Электронной мишени RGB». В комплекте: четыре Электронных мишени RGB и один лазертаг-пистолет «Шершень» версии 9 Smart RGB со специальной прошивкой, позволяющей активировать игровой комплект без повязки	комплект	2
28.	Пылесос промышленный для сбора пластиковых шариков для пневматического пистолета	штук	1
29.	Коллиматорный прицел	штук	3
30.	Лазерный целеуказатель	штук	3
31.	Таймер Speed timer 3000 или аналог	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бумажная мишень (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на занимающегося	100	1	200	1
2.	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2
3.	Очки стрелковые защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1
4.	Футляр (кейс) для переноски пневматического пистолета	штук	на занимающегося	1	2	1	2
5.	Мини мишени (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на занимающегося	10	1	20	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "ППО-1", "ППО-2", "ППО-3", "ППС-2", "ППС-3", "ППС-3", "ППСр-1", "ППСр-2", "ППСр-3", "ПРКС-1", "ПРКС-2", "ПРКС-3", "ПРКО-1", "ПРКО-2", "ПРКО-3"							
6.	Газ в баллоне (1000 мл)	штук	на занимающегося	10	1	20	1
7.	Шарики пластиковые для пневматического пистолета	упаковка	на занимающегося	5	1	10	1
8.	Пневматический пистолет калибром 6 мм Action-пистолет Tokyo Marui Hi-Sara 5.1 GGVB	штук	на занимающегося	1	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, закупаемая в индивидуальном порядке							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	2	2
2.	Брюки стрелковые	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Ветровка	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	3	2
5.	Футболка поло	штук	на занимающегося	-	-	2	2

4.3. Кадровые условия реализации Программы

4.3.1. На постоянной основе спортивную подготовку осуществляет «Тренер-преподаватель по Практической стрельбе», руководитель ООО ССК «Айтау», Айнутдинов Рафаиль Ануверович (Диплом о профессиональной переподготовке 772412888056, рег.номер ТХ-016 от 21.12.2020года).

4.3.2. Привлеченный специалист для проведения учебно-тренировочных сборов и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства на договорной основе принимает участие Тренер-преподаватель по Практической стрельбе Мухаметшин Рустем Мунирович (Диплом о профессиональной переподготовке 772411691931, рег.номер ХК-015 от 05.06.2020года).

4.4. Перечень информационного обеспечения программы

Информационное обеспечение деятельности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине пневматический пистолет – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства программы Обществом с Ограниченной Ответственностью Спортивно - стрелковый клуб «Айтау» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности

Перечень основных информационных ресурсов

1. Основные методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Приказ Министерства спорта России от 06.09.2013 N 715, приложение № 21.), нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «практическая стрельба».
2. В. А. Крючин «Практическая стрельба», 2006
3. А. И. Кондрух «Организация и проведение соревнований по практической стрельбе в России», - М., 2016.
4. Правила вида спорта «практическая стрельба» (пистолет, карабин, ружье) - в последней редакции.
5. Бьерн Н. Практическая стрельба в подготовке сотрудников силовых структур/ [Электронный ресурс]. URL: <https://lastday.club/prakticheskaya-strelba-v-podgotovke-sotrudnikov-silovyih-struktur>
6. Пахомов Д.П. Средства спортивной тренировки в практической стрельбе / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.practical-shooting.ru/sport/library/sredstva-sportivnoi-trenirovki-v-prakticheskoi-strelbe>
7. Романов Е.И., Носатый Р.И., Морозова Д.А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/89PDMN618.pdf>
8. Методика тренировки <http://www.practical-shooting.ru/arts/library/>

Перечень информационного обеспечения

1. Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы / А. Ю. Алтунин - Текст: электронный // Наука-2020. – 2021. – № 5(50). – С. 42-48.
2. Афиногенов Т. П. Подготовка спортсменов в практической стрельбе из пистолета с использованием тренажерного исследовательского стенда: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Афиногенов Тимофей Петрович; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. - Хабаровск, 2012. - 139 с.
3. Барисовец З. С. Использование метода практической стрельбы на занятиях по огневой подготовке / З. С. Барисовец - Текст: электронный // Научный поиск курсантов: сборник материалов Международной научной конференции, Могилев, 25 февраля 2020 года. – Могилев: Учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2020. – С. 131-132.
4. Загубный Д. Ю. Опыт обучения практической стрельбе / Д. Ю. Загубный, Т. Т. Кудяков, Д. С. Степанов - Текст: электронный // Совершенствование тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных трудов Всероссийской конференции, Москва, 26 октября 2018 года / Под общей редакцией А.Х. Пихова. – Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2018. – С. 94-104.
5. Иванов, В. В. Практическая стрельба как спортивное и прикладное единоборство / В. В. Иванов, С. Л. Конигов, А. А. Передельский - Текст :электронный // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2021. – Т. 12. – № 3.
6. Каримов, А. А. Повышение качества тренировочного процесса в прикладном виде спорта «Практическая стрельба»: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Каримов Альберт Амирович. - Текст: электронный. – Улан-Удэ, 2004. – 139 с.
7. Кондрух, А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы [Текст]: монография / А. И. Кондрух. - Москва : Физическая культура, 2014. - 110 с.
8. Кондрух, А. И. Практическая стрельба как вид спорта, прикладная дисциплина, боевое

- искусство / А. И. Кондрух - Текст: электронный // Личность. Культура. Общество. – 2015. – Т. 17. – № 3-4(87-88). – С. 261-266.
9. Кондрух, Анатолий Иванович. Основы практической стрельбы из пистолета [Текст]: научно-методическое пособие / А. И. Кондрух. - Москва : Sport, 2016. - 166 с.
 10. Константинов, В. Н. Методические основы построения и организации тренировочного процесса в практической стрельбе : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Константинов Владимир Николаевич. - Текст : электронный. – Улан-Удэ, 2010. – 175 с.
 11. Константинов, В. Н. Средства и методы тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе практической стрельбы / В. Н. Константинов - Текст: электронный // Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 2(18). – С. 739-742.
 12. Крючин Виталий Александрович. Соревновательная подготовка спортсменов в области практической стрельбы: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04, 13.00.08. - Челябинск, 2006. - 202 с.
 13. Лесин, И. А. Организация и проведение соревнований по практической стрельбе / И. А. Лесин, Н. Н. Тумаков, О. Н. Черникова - Текст: электронный // Современные технологии в науке и образовании - СТНО-2019: Сборник трудов II международного научно-технического форума: в 10 томах, Рязань, 27 февраля – 01 2019 года / Под общей редакцией О.В. Миловзорова. – Рязань: BookJet, 2019. – С. 209-212.
 14. Пичугин, А. В. Психологические аспекты подготовки спортсмена стрелка в практической стрельбе, преодоление соревновательного стресса / А. В. Пичугин - Текст: электронный // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: Сборник статей по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18–19 марта 2021 года. – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2021. – С. 292-297.
 15. Подготовка спортсменов в области практической стрельбы / Е. И. Васильченко, А. В. Попов, С. А. Ермоленко, В. Ю. Дубровский - Текст: электронный // Современный ученый. – 2017. – № 5. – С. 377-379.
 16. Романов, Е. И. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе / Е. И. Романов, Р. И. Носатый, Д. А. Морозова - Текст: электронный // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 6. – С. 59.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «практическая стрельба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пневматический»				
1.1.	Бег на 30 м	с	5,7 не более	6,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	11,10 не более	13,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0 не более	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.1.	Бег на 60 м	с	9,6 не более	10,6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	10,00 не более	12,10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,1 не более	9,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3.1.	Бег на 60 м	с	8,8 не более	10,5
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	- не более	12,00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	15,00 не более	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9

			не менее	
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+7
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	7,9 не более 8,9	
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	15 не менее 15	

Квалификационные упражнения для начального этапа спортивной подготовки

Данные упражнения имеют целью отработку и проверку стрелковых навыков для обучающихся практической стрельбе (пневматический пистолет), а также дают понимание об уровне владения стрелком теми или иными базовыми элементами. Наряду с нормативами физической подготовки эти упражнения рассматриваются как комплекс контрольных упражнений для оценки технической и специальной физической подготовки стрелка и используются для зачисления и перевода в группы на этапе начальной и тренировочной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» пневматический пистолет.

Для начального и тренировочного этапов спортивной подготовки каждое из упражнений включает в себя один или два элемента базовой техники практической стрельбы.

Упражнение №1 «ПЕРВЫЙ ВЫСТРЕЛ»

Мишень: металлическая тарелка диаметром 12 см, высота по верхнему краю 1,5 м

Расстояние до мишени: 6 м.

Положение готовности оружия: № 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени.

Порядок выполнения: по стартовому сигналу поразить мишень одним выстрелом.

Количество попыток: 3

Результат (время) фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде Х.ХХ секунд и заносится в прилагаемую таблицу.

Упражнение №2 «ПЕРВЫЙ ВЫСТРЕЛ, ПЕРЕЗАРЯДКА, ВЫСТРЕЛ»

Мишень: металлическая тарелка диаметром 12 см, высота по верхнему краю 1,5 м.

Расстояние до мишени: 6 м.

Положение готовности оружия: № 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени.

Порядок выполнения: по стартовому сигналу поразить мишень одним выстрелом, произвести смену магазина, поразить мишень еще одним выстрелом.

Количество попыток: 3

Результат (время) фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде Х.ХХ секунд и заносится в прилагаемую таблицу.

Упражнение №3 «ЭЛЬ-ПРЕЗИДЕНТ»

Мишени: 3 картонные мини-IPSC мишени, высота по верхнему краю 1,5 м, расположенные по фронту на расстоянии 1 м друг от друга.

Расстояние до мишеней: 7 м.

Положение готовности оружия: №1

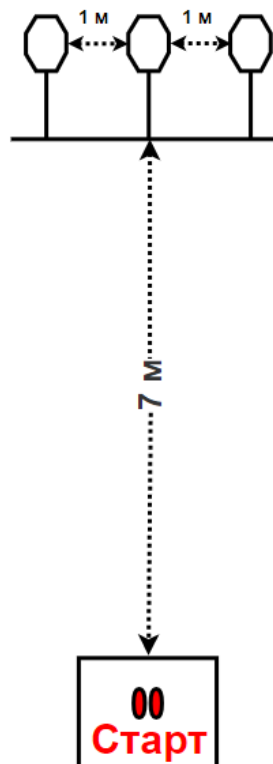
Стартовая позиция: стрелок стоит спиной к мишени, ладони подняты выше уровня плеч.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу стрелок разворачивается через сильное плечо с одновременным выхватыванием оружия из кобуры и производит шесть выстрелов, соответственно, по два выстрела в каждую мишень. Затем производится смена магазина, и снова поражает три мишени каждую двумя выстрелами.

Количество попыток: 2

Результат в виде хит-фактора фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде XX.XX и заносится в прилагаемую таблицу.

Эль-Президент



Упражнение № 4 «СТРЕЛКОВЫЙ ЧЕЛНОЧОК»

Мишени: 2 стальные тарелки диаметром 12 см, высота по верхнему краю 1,5 м.

Расстояние до мишеней: 8 м.

Минимальное количество выстрелов: 8.

Положение готовности оружия: №1

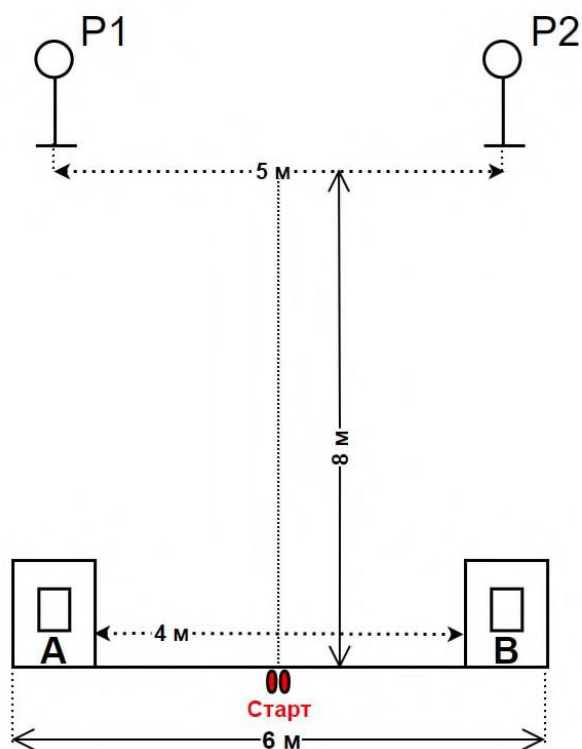
Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени, на стартовой отметке.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу стрелок поражает мишень P1 через порт А одним выстрелом, затем перемещается и поражает мишень P2 через порт В одним выстрелом, после чего повторяет данное упражнение в той же последовательности еще три раза без остановки.

Количество попыток -1.

Результат (время) фиксируется для каждого спортсмена и заносится в таблицу.

Стрелковый челночок



Упражнение № 5 «ROUNDAABOUT»

Мишени: 12.5 см металлическая тарелка – 2 шт., 15 см металлическая тарелка – 2 шт., 15см Stop Plate – 1 шт.

Минимум выстрелов: 25. 5 этапов по 5 выстрелов.

Результат стрелка: сумма времен четырех лучших этапов с учетом штрафов.

Штрафы: все штрафы суммируются ко времени на этапе.

Промех по мишени (если мишень остается непораженной) +3 с.

Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел.

Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай.

За каждый выстрел, произведенный с нарушением процедуры +3 с.

Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно на площадке А, лицом к мишеням, запястья и руки подняты выше плеч и полностью видимы сзади, на уровне наушников.

Положение оружия: оружие заряжено (патрон в патроннике), в кобуре.

Процедура выполнения:

Этап 1: по звуковому сигналу стрелок поражает мишени T1 – T5 одним выстрелом каждую.

Финишная мишень T5 должна быть поражена последней.

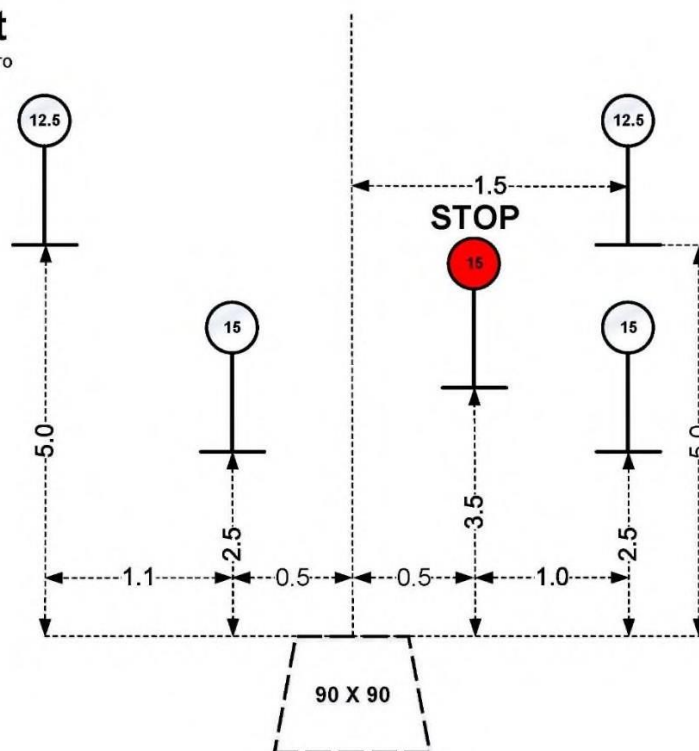
Этапы 2–5 повторяют этап 1.

Количество попыток-1. Результат в виде XX.XX секунд заносится в таблицу.

Углы безопасности: 180 градусов.

RoundAbout

Высота мишени до верхнего края тарелки - 150 см



Упражнение № 6

Мишени: 2 IPSC-мини мишени высота по верхнему краю 1,5 м, 2 низкие IPSC-мини мишени, 2 IPSC мини-поппера, 2 металлические тарелки 12 см, 2 NS (перекрытие зачетной мишени по букву А).

Расстояние до мишеней: по схеме.

Минимальное количество выстрелов: 12.

Положение готовности оружия: №1.

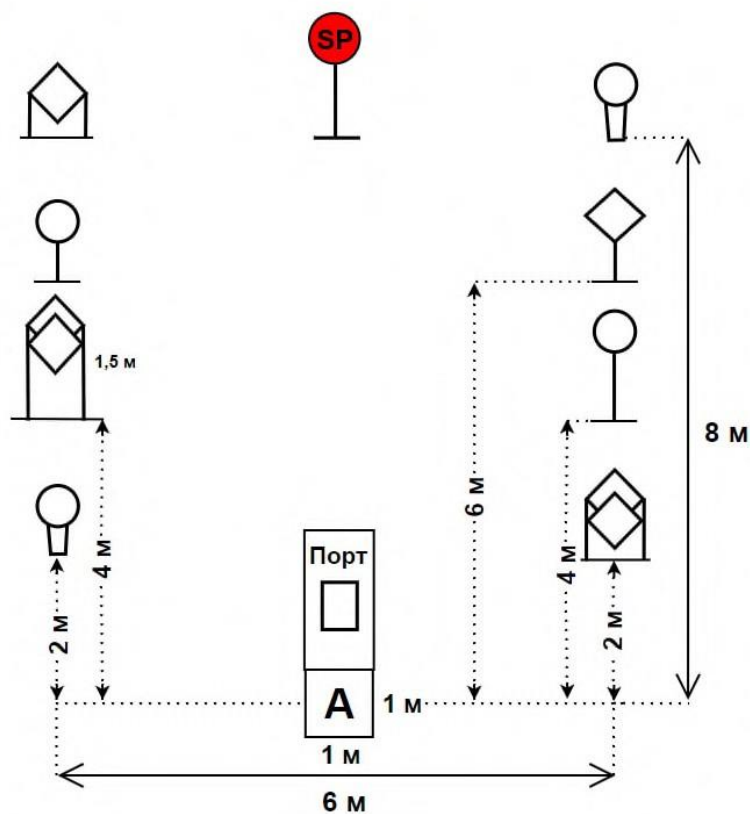
Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, лицом в сторону мишени внутри зоны А.

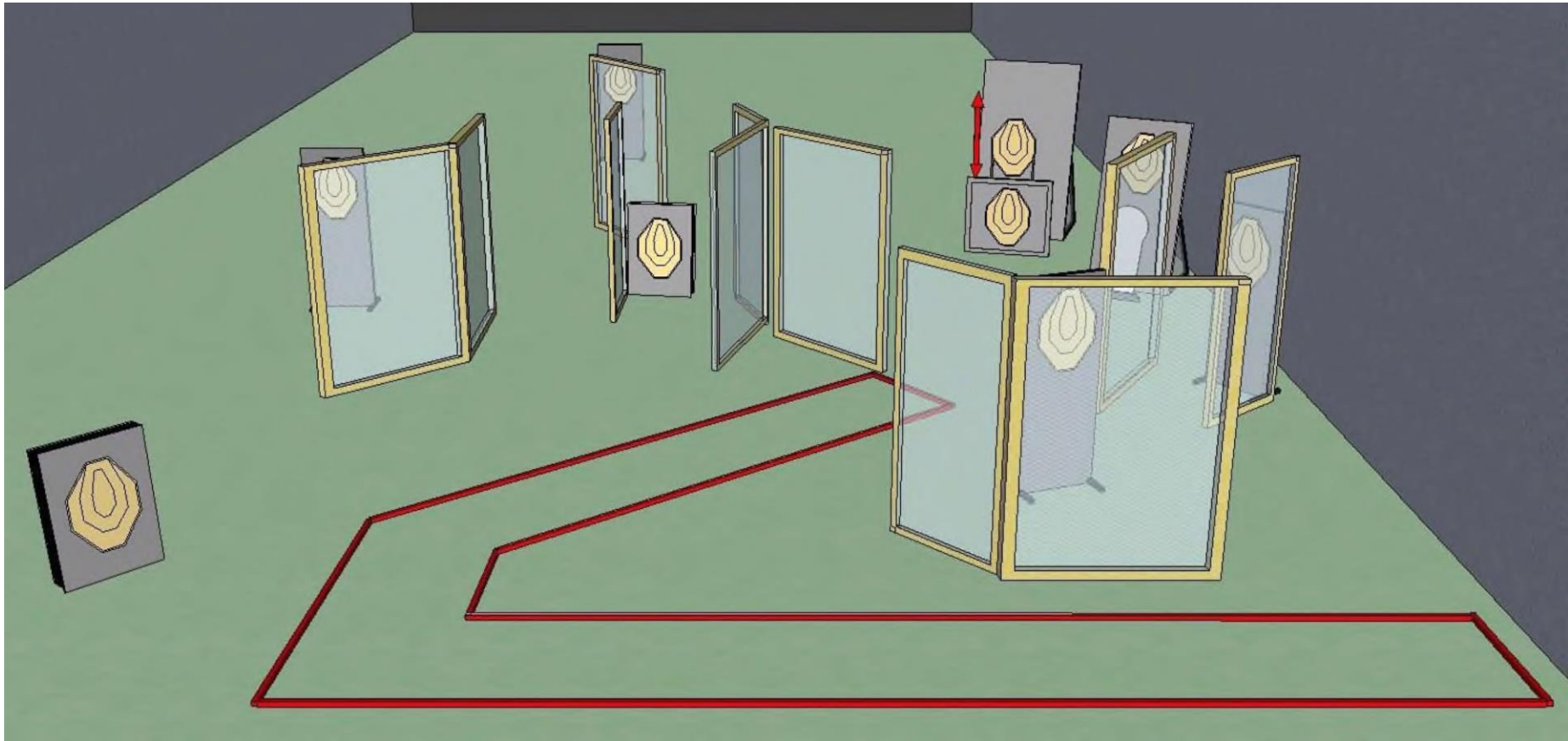
Порядок выполнения: по звуковому сигналу поразить все мишени по мере видимости. Стоп-плейт поражается через порт.

Количество попыток: 2.

Результат в виде хит-фактора фиксируется. Для каждого спортсмена рассчитывается средний результат в виде XX.XX и заносится в прилагаемую таблицу.

№ 6





Тип упражнения: Среднее.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 9 IPSC, 1 PP, NS.

Минимальное количество выстрелов: 19.

Максимальное количество очков: 95.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

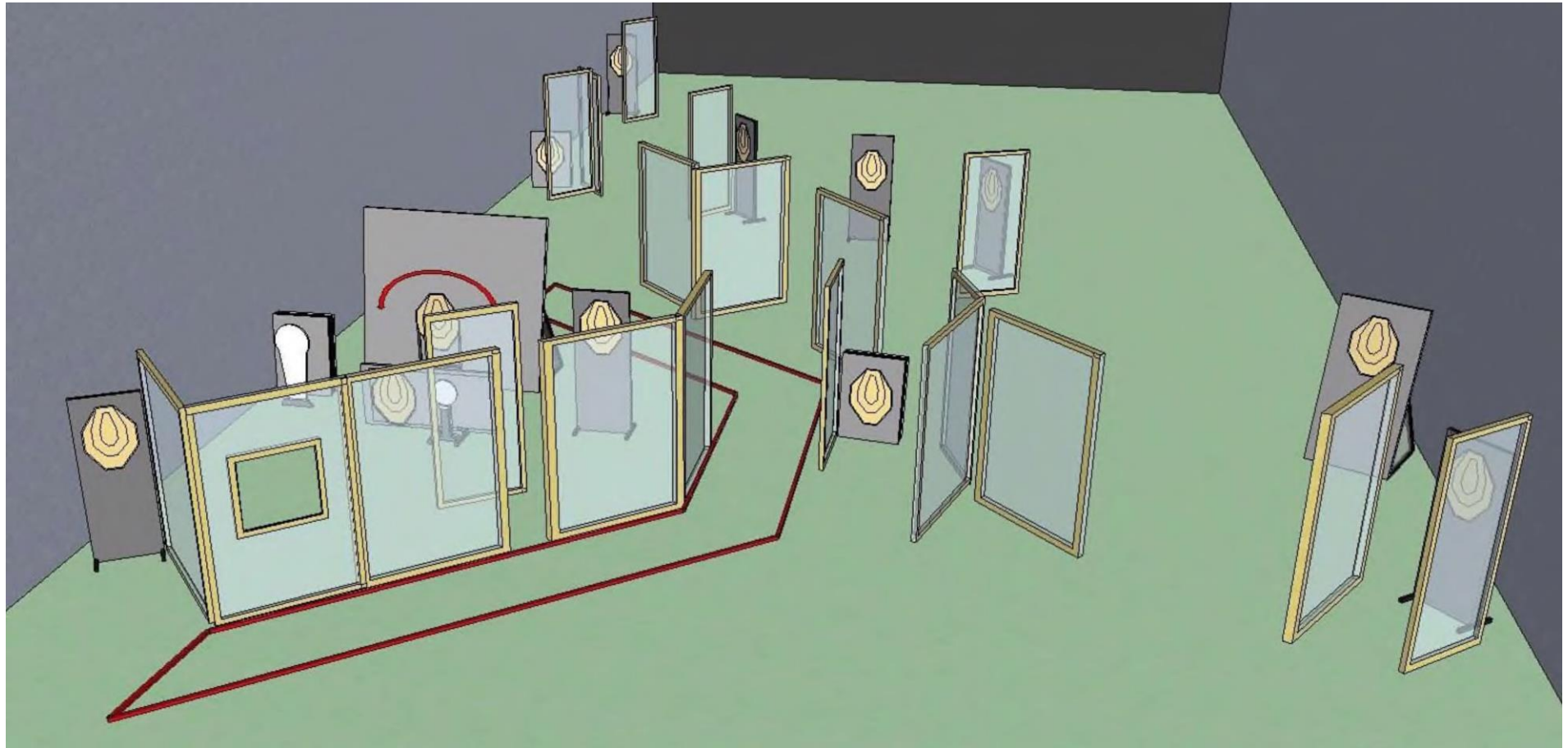
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 2



Тип упражнения: Длинное.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 12 IPSC, 1 PP, 1PL, NS.

Минимальное количество выстрелов: 26.

Максимальное количество очков: 130.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий; пистолет заряжен; в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

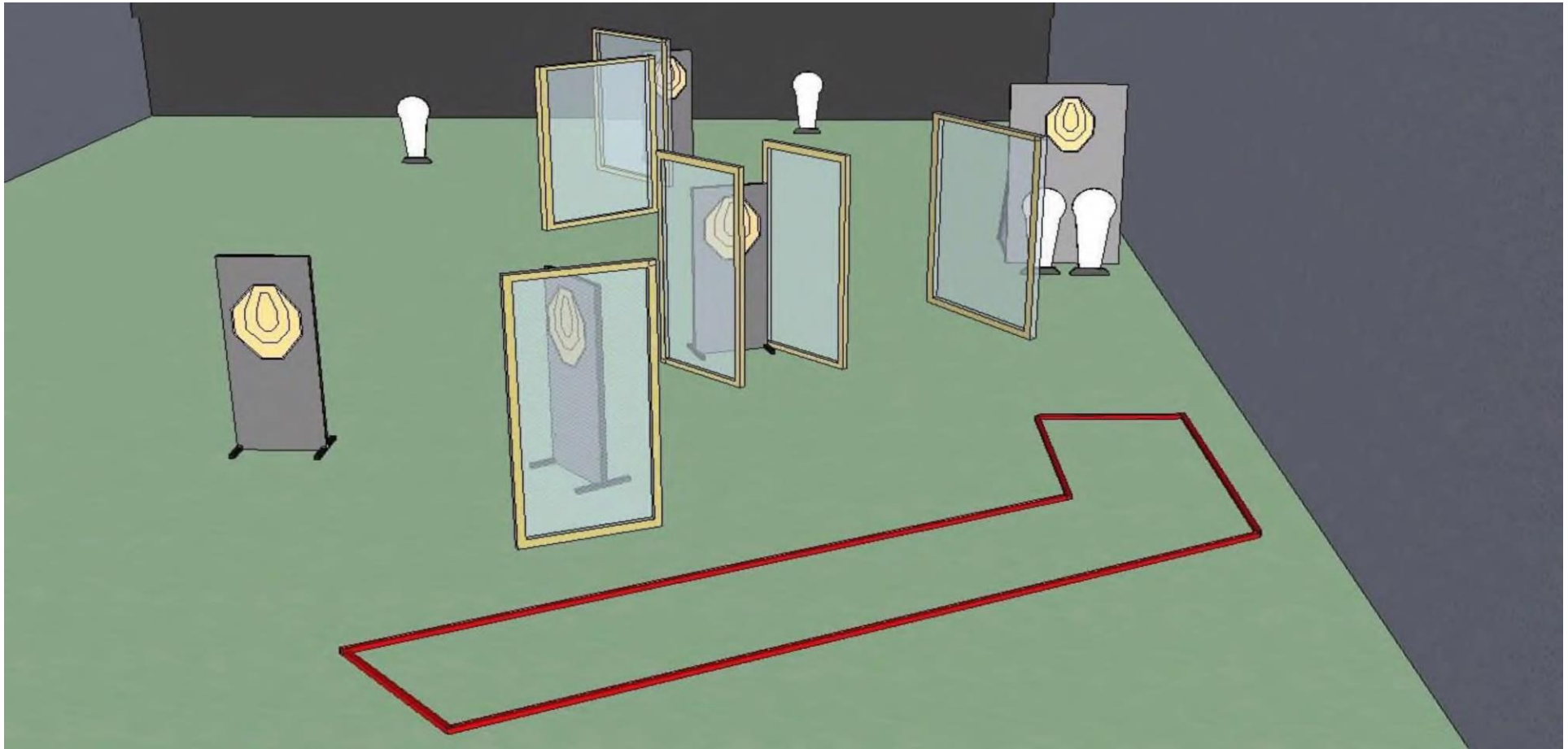
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение №3 (№2)



Тип упражнения: Среднее.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 5 IPSC, 4 PP, NS.

Минимальное количество выстрелов: 14.

Максимальное количество очков: 70.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

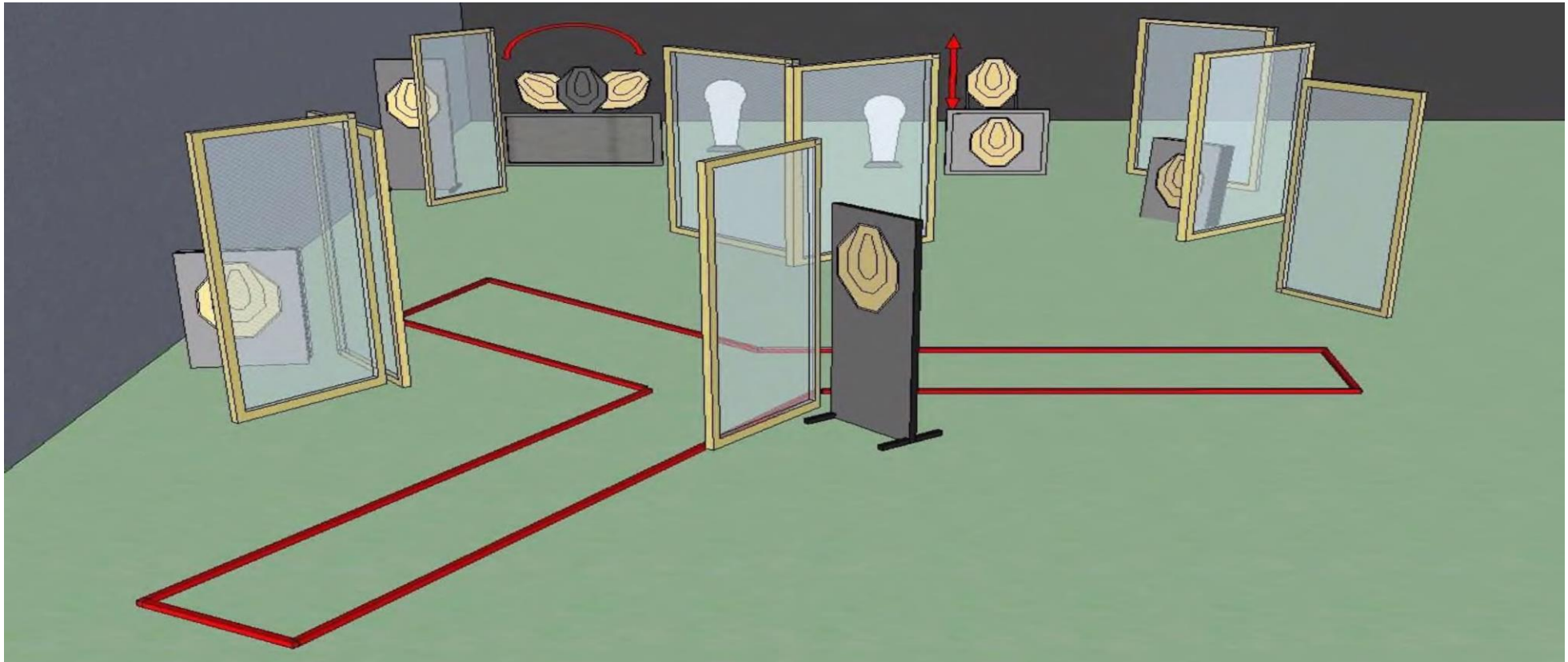
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 4



Тип упражнения: Среднее.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 8 IPSC, 2 PP, NS.

Минимальное количество выстрелов: 18.

Максимальное количество очков: 90.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

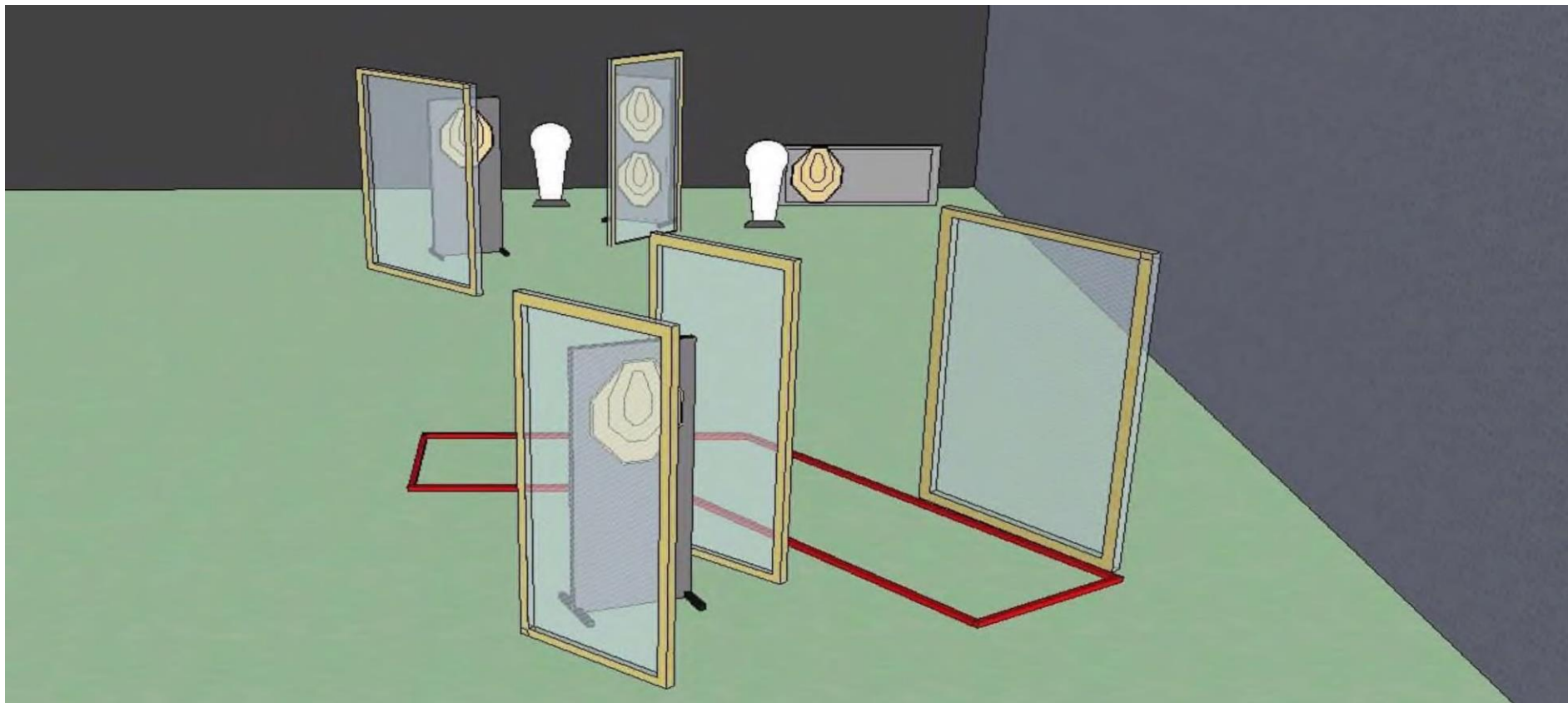
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 5



Тип упражнения: Короткое.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 5 IPSC, 2 PP, NS.

Минимальное количество выстрелов: 12.

Максимальное количество очков: 60.

Стартовая позиция Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий пистолет заряжен в кобуре

Старт: звуковой сигнал.

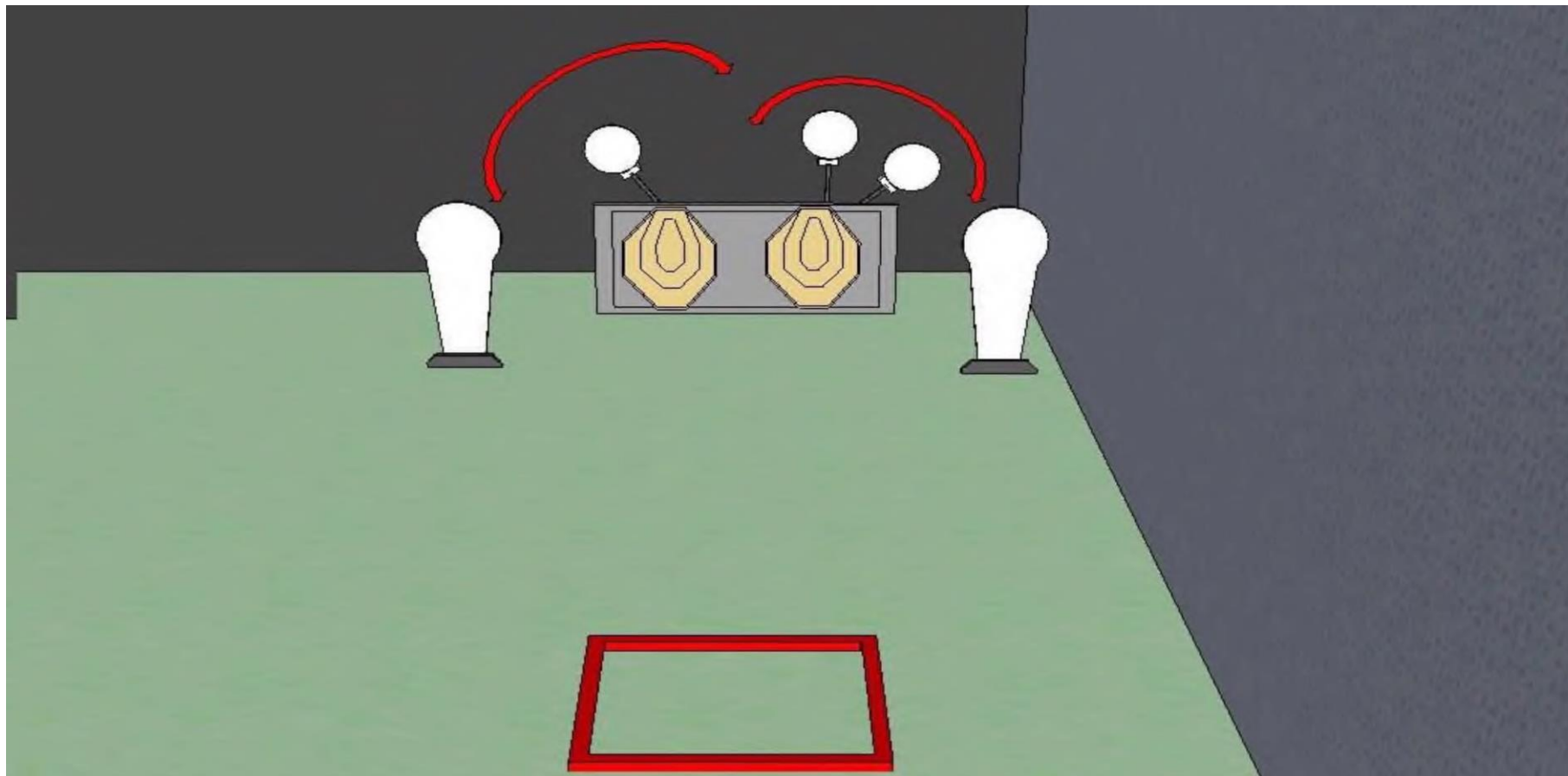
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 6 (№3)



Тип упражнения: Короткое.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 2 IPSC, 2 PP, 3 PL, NS.

Минимальное количество выстрелов: 9.

Максимальное количество очков: 45.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет разряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

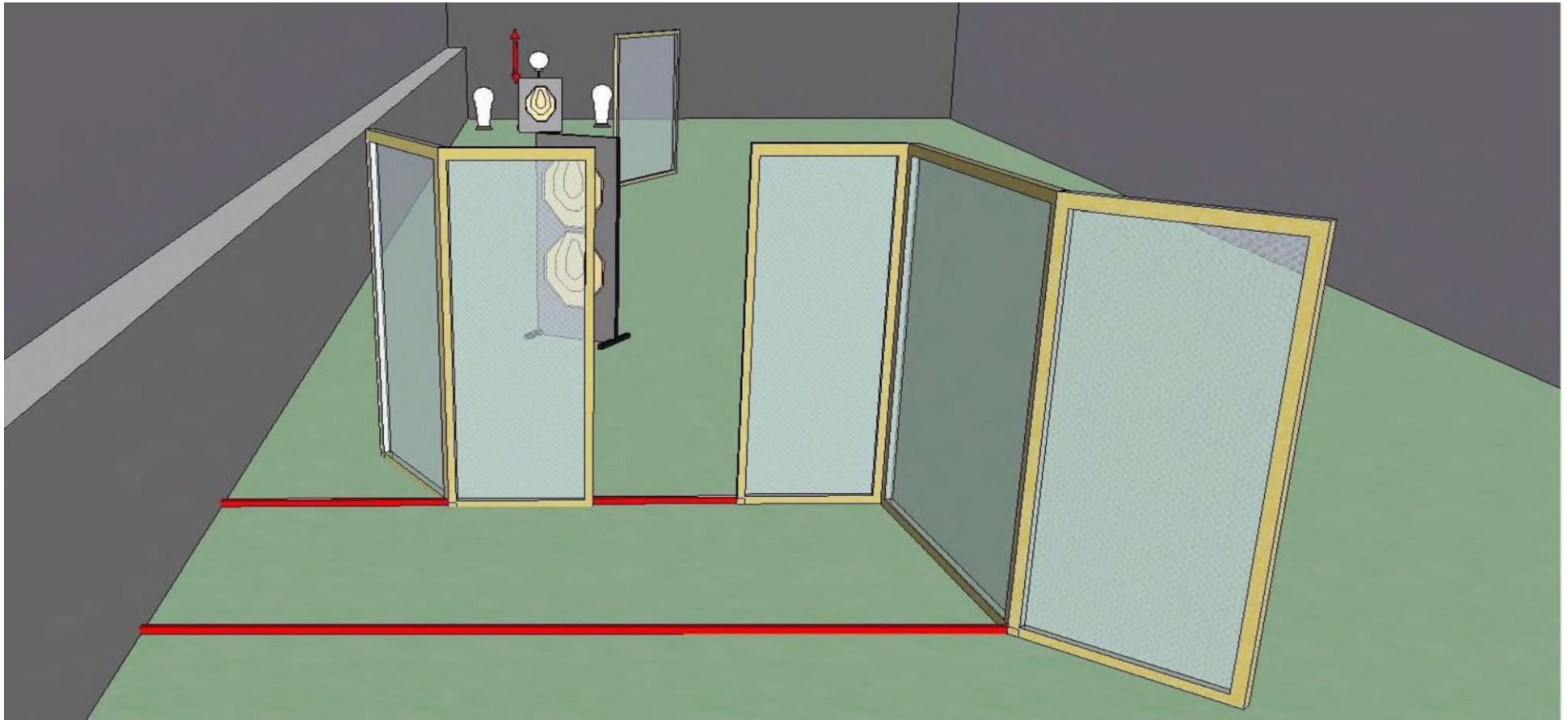
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 7 (три выстрела)



Тип упражнения: Короткое.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 3 IPSC, 2 PP, 1PL, NS.

Минимальное количество выстрелов: 12.

Максимальное количество очков: 30.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

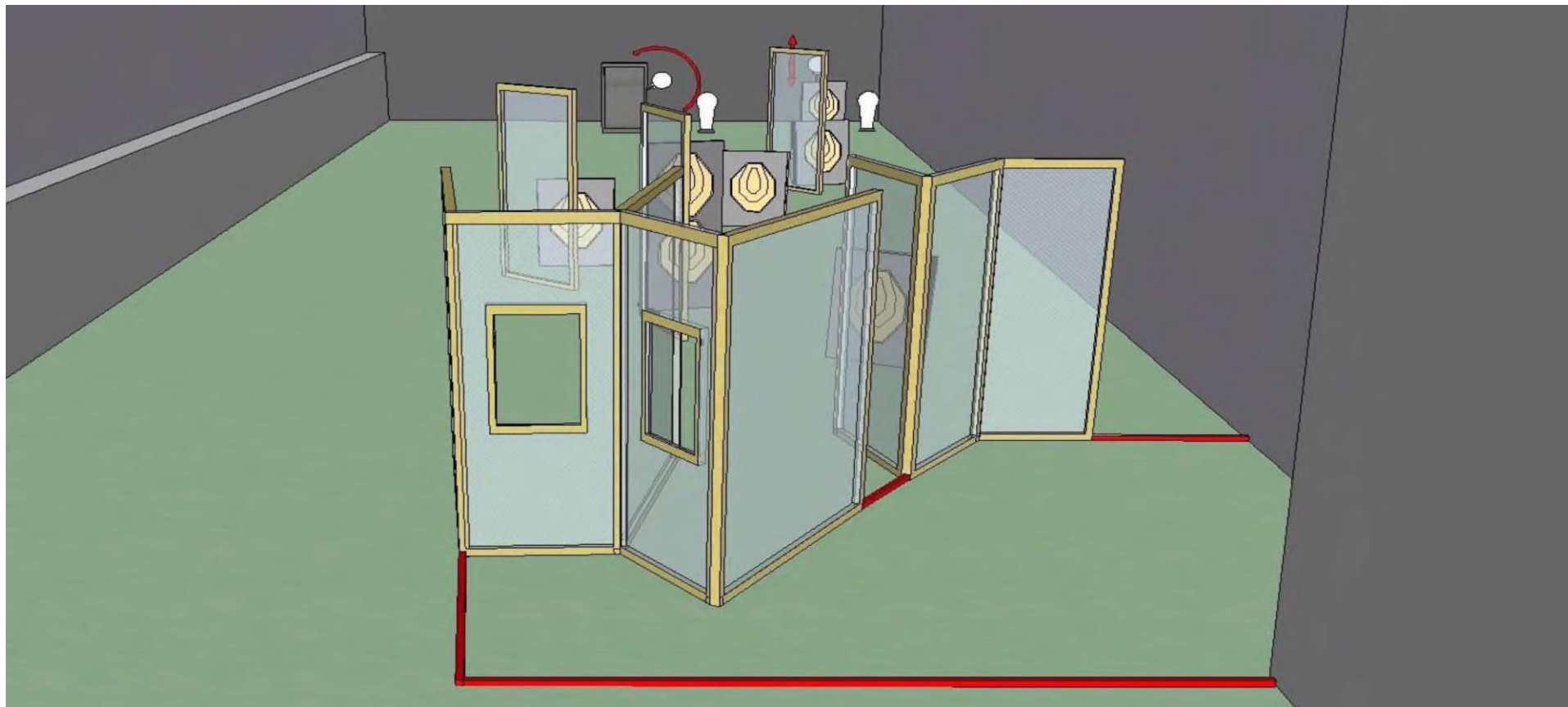
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. Картонные мишени поражаются по **три выстрела**.

Упражнение № 8



Тип упражнения: Среднее.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 7 IPSC, 2 PP, 2PL, NS.

Минимальное количество выстрелов: 18.

Максимальное количество очков: 90.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

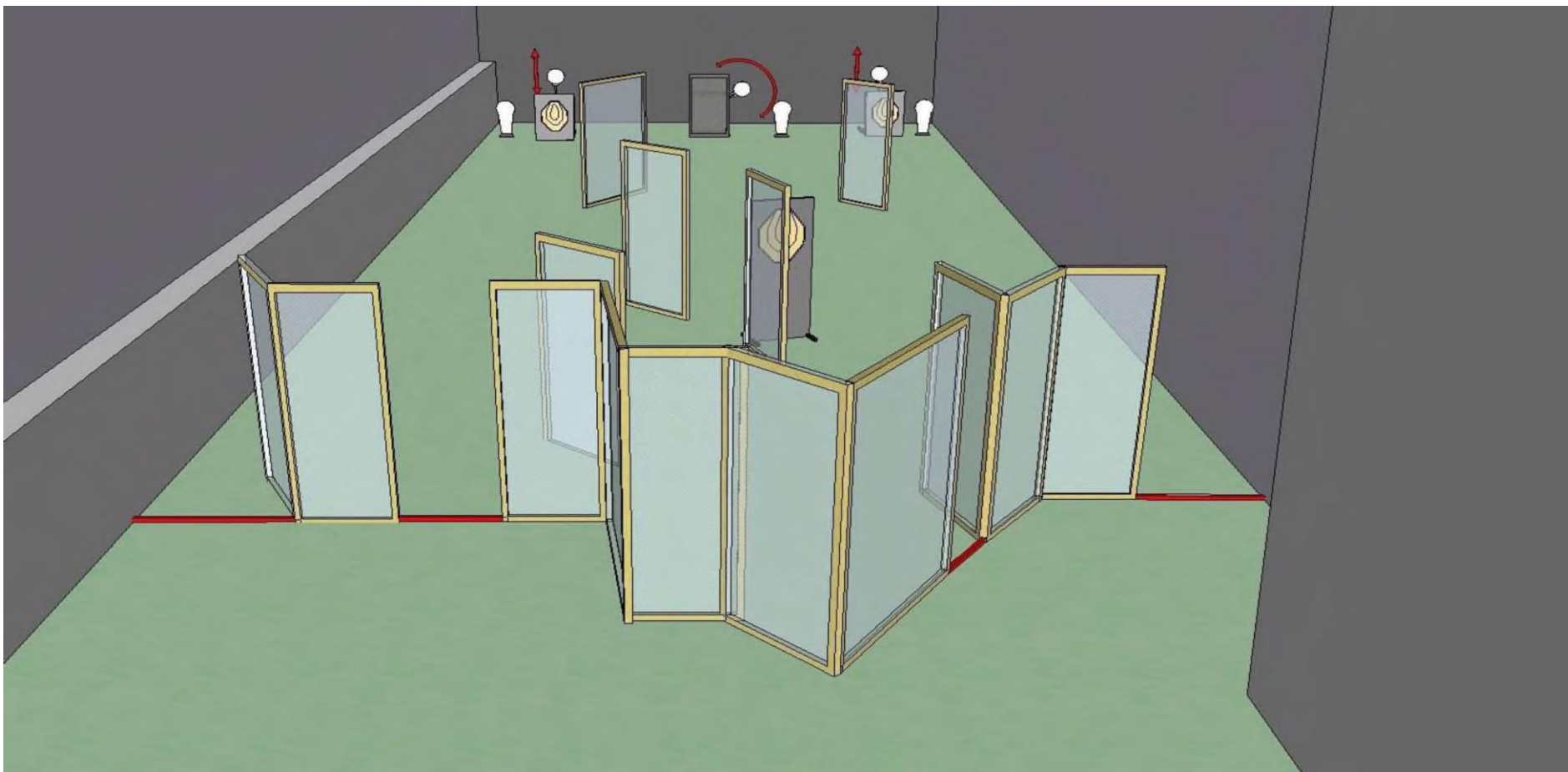
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 9



Тип упражнения: Короткое.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 3 IPSC, 3 PP, 3 PL, NS

Минимальное количество выстрелов: 12.

Максимальное количество очков: 60.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

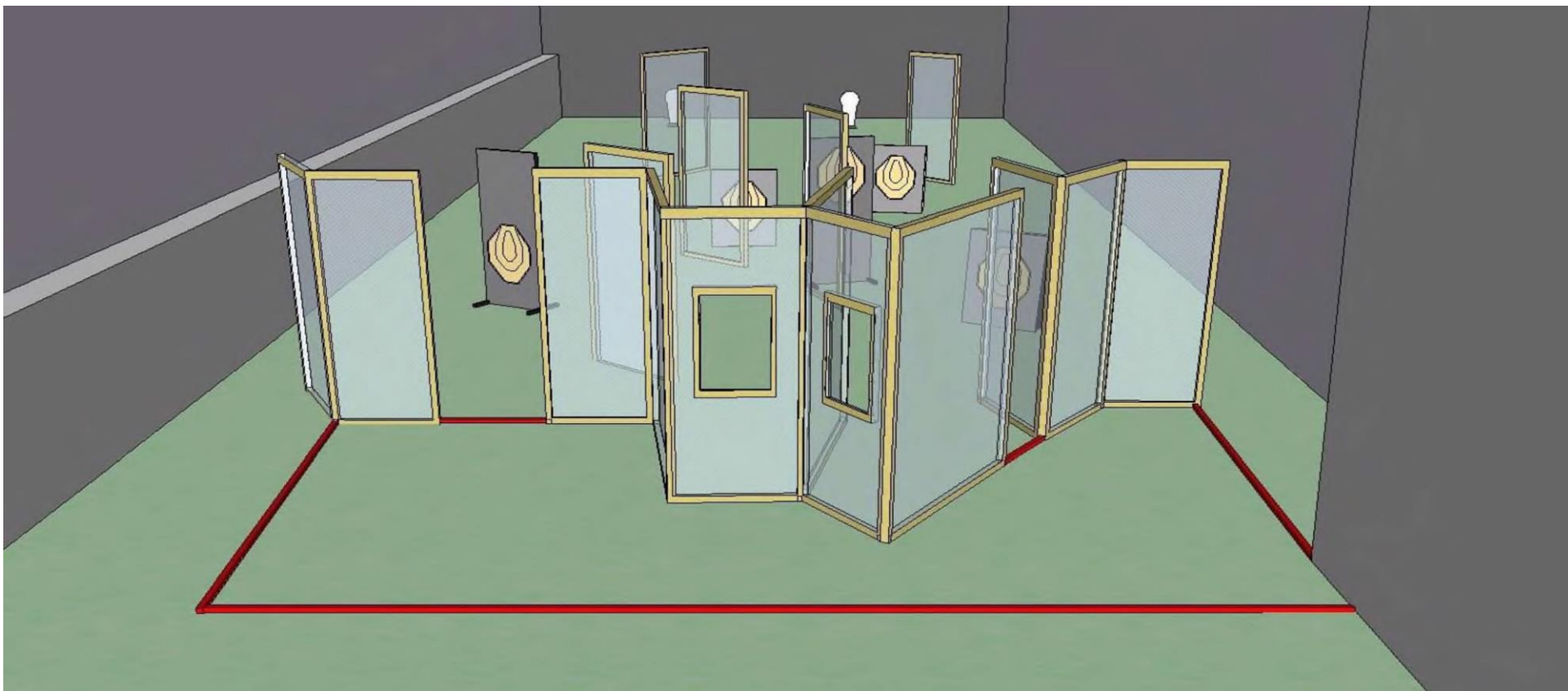
Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 10



Тип упражнения: Короткое.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 5 IPSC, 2 PP, NS.

Минимальное количество выстрелов: 12.

Максимальное количество очков: 60.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

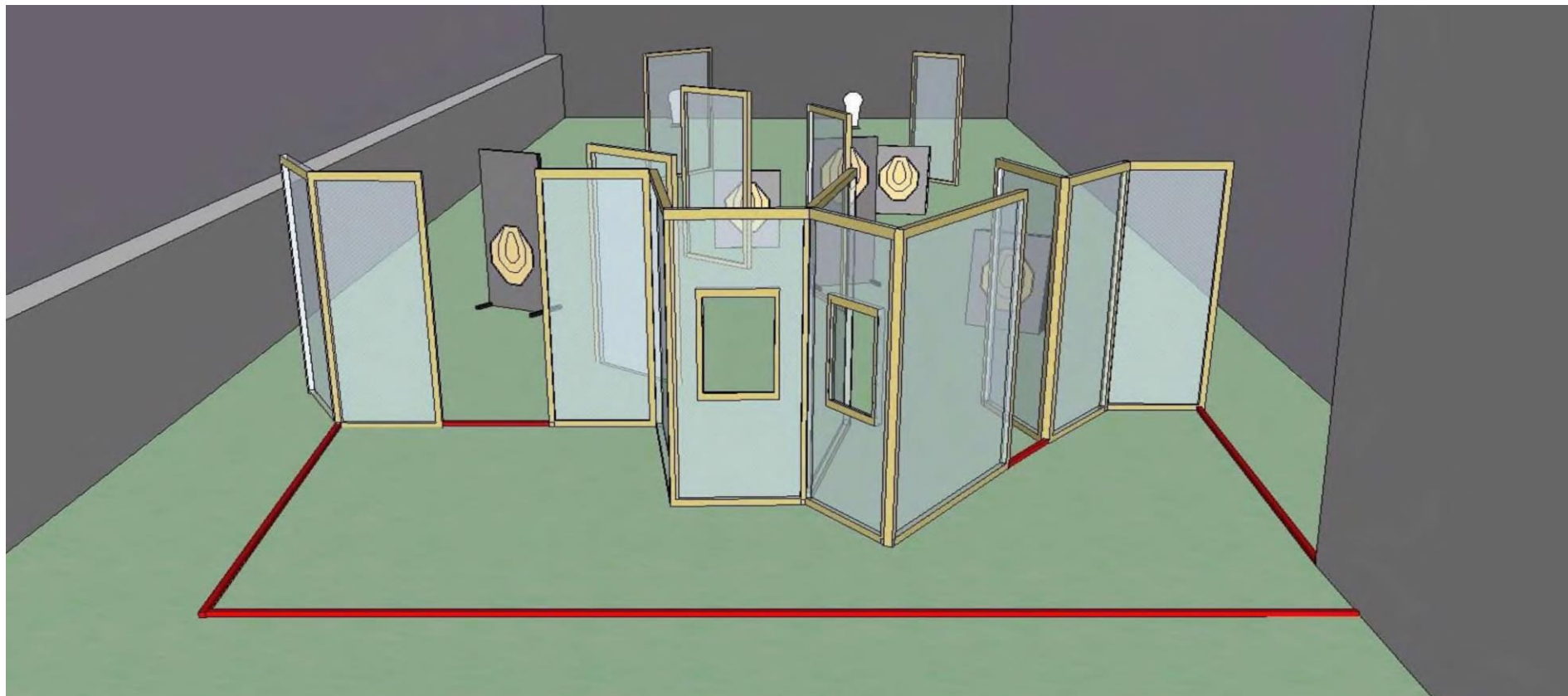
Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Только **СИЛЬНОЙ РУКОЙ**

Упражнение № 11



Тип упражнения: Короткое.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 5 IPSC, 2 PP, NS.

Минимальное количество выстрелов: 12.

Максимальное количество очков: 60.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

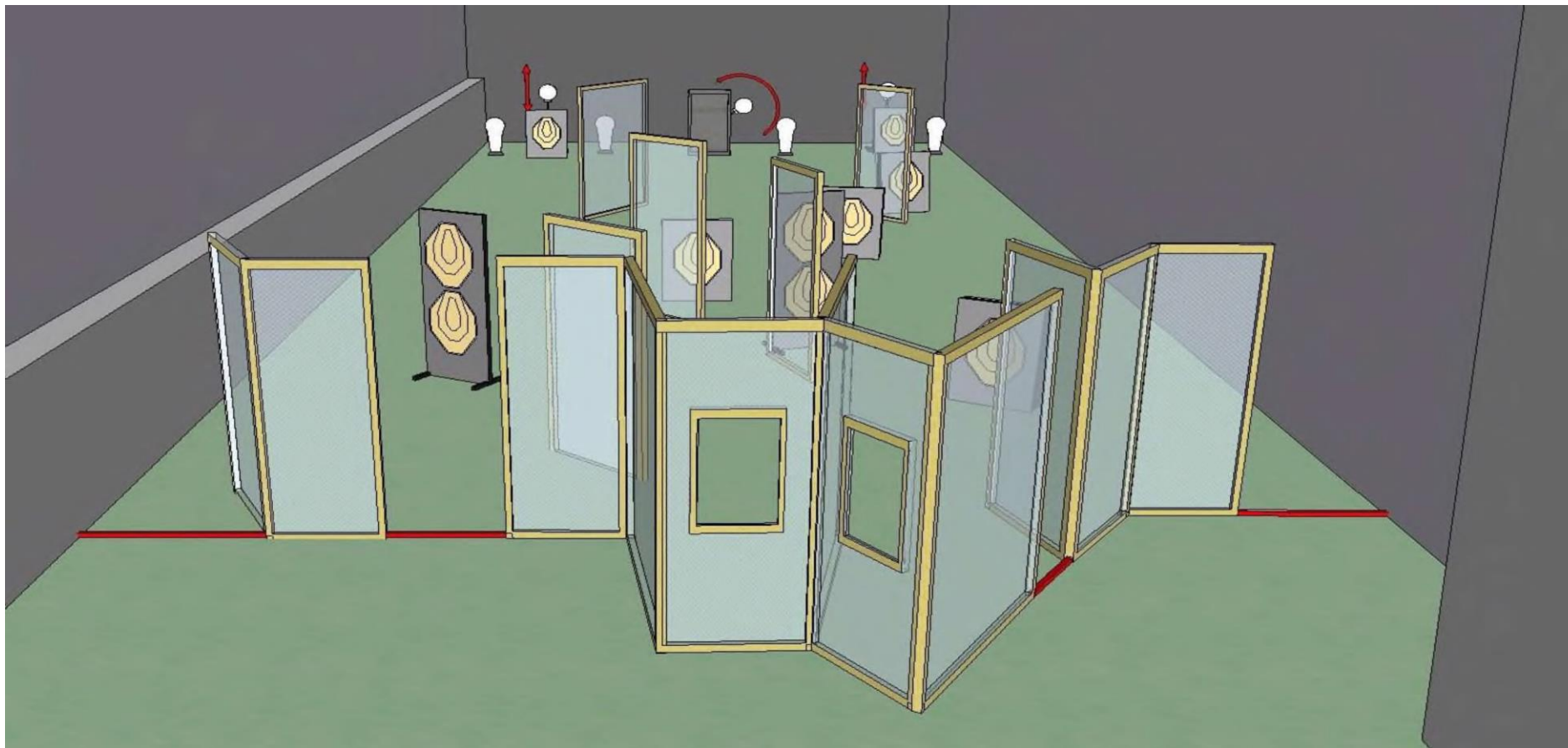
Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Только **СЛАБОЙ РУКОЙ**

Упражнение № 12



Тип упражнения: Длинное.

Тип счёта: Комсток

Мишени: 10 IPSC, 4 PP, 3PL, NS.

Минимальное количество выстрелов: 27.

Максимальное количество очков: 135.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, внутри штрафных линий, пистолет заряжен, в кобуре.

Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

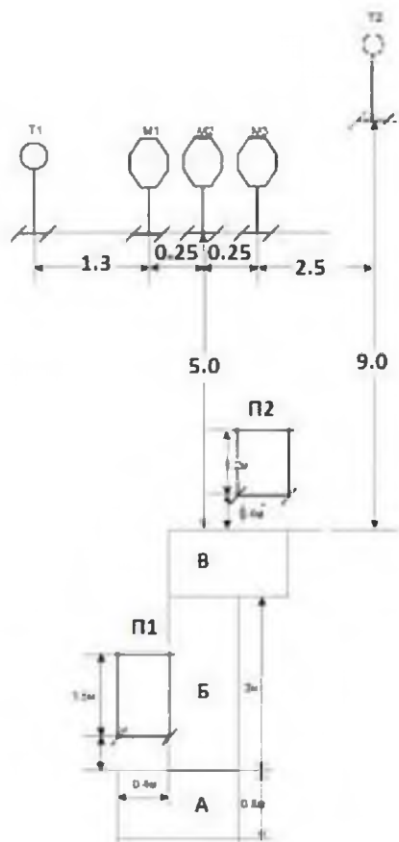
Углы безопасности: 180 градусов

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Приложение № 4

«Скоростные стандартные» упражнения (Соревнование «Русская мини сталь»)

	<p>Упражнение №1. “Квадро”</p> <p>Мишени: 4 металлические тарелки T1-T4 диаметром 10 см.</p> <p>Дистанция: 10 м</p> <p>Зачётных выстрелов: 24 (3 этапа по 8 зачётных выстрелов в каждом)</p> <p>Результат: сумма времён двух лучших этапов (с учётом штрафного времени).</p> <p>Стартовая позиция: сидя за столом на стуле на площадке А, лицом к мишеням. Обе ступни полностью касаются площадки А, обе пятки касаются передних ножек стула. Ладони касаются углов стола.</p> <p>Положение оружия: заряжено (патронник пустой), лежит на столе стволom в сторону мишеней, касаясь любой частью центра стола.</p> <p>Процедура выполнения:</p> <p>Этап 1: по стартовому звуковому сигналу поразить мишени T1-T4 одним выстрелом каждую с площадки А. Далее переместиться влево (или вправо) и поразить мишени T1-T4 одним выстрелом каждую через порт П1 (или П2).</p> <p>Этап 2: аналогично этапу 1, но переместиться в противоположную сторону.</p> <p>Этап 3: повторить этап 1 или этап 2.</p> <p>Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).</p> <p>Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при заступе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.</p>
--	---



Упражнение No2 “Байкал“

Мишени: 1 металлическая тарелка Т1 диаметром 10 см, 1 металлическая тарелка Т2 диаметром 16.5 см, 3 металлические мины IPSC М1-М3.

Дистанция: 5-9 м.

Зачётных выстрелов: 24 (3 этапа по 8 зачётных выстрелов в каждом).

Результат: сумма времён двух лучших этапов (с учётом штрафного времени).

Стартовая позиция: стоя на площадке А, естественно выпрямившись, лицом к мишеням.

Положение оружия: заряжено, в кобуре.

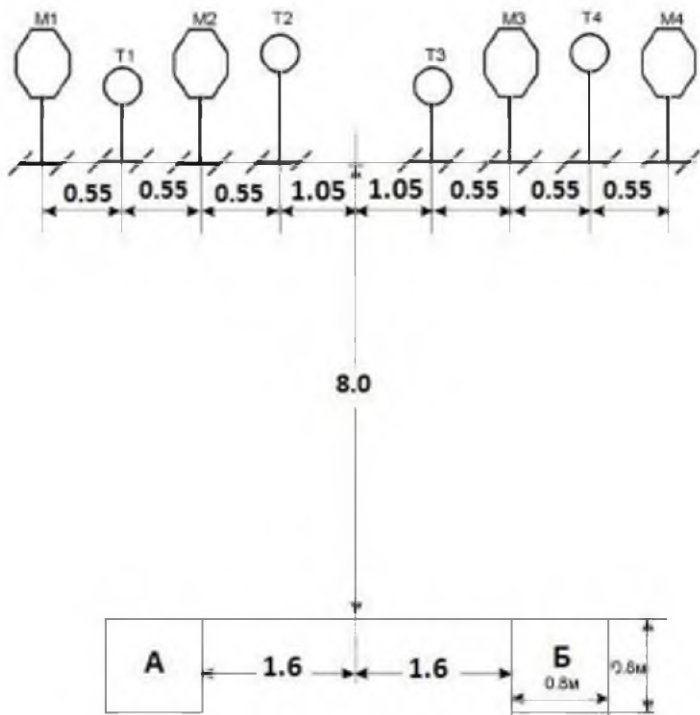
Процедура выполнения:

Этап 1: по стартовому звуковому сигналу поразить мишень Т1 минимум одним выстрелом с площадки А через порт П1. Затем поразить мишени М1-М3 с площадок А и В минимум двумя выстрелами каждую. Затем поразить мишень Т2 поразить минимум одним выстрелом с площадки В через порт П2.

Этапы 2 и 3: повторить этап 1.

Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).

Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при заступе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.



Упражнение №3 “Скерцо“

Мишени: 4 металлические тарелки T1-T4 диаметром 10 см, 4 металлические мини IPSC M1-M4.

Дистанция: 8 м.

Зачётных выстрелов: 36 (3 этапа по 12 зачётных выстрелов в каждом).

Результат: сумма времён двух лучших этапов (с учётом штрафного времени).

Стартовая позиция: стоя на площадке А, естественно выпрямившись, лицом к мишеням, пальцы обеих рук касаются затылка.

Положение оружия: заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения:

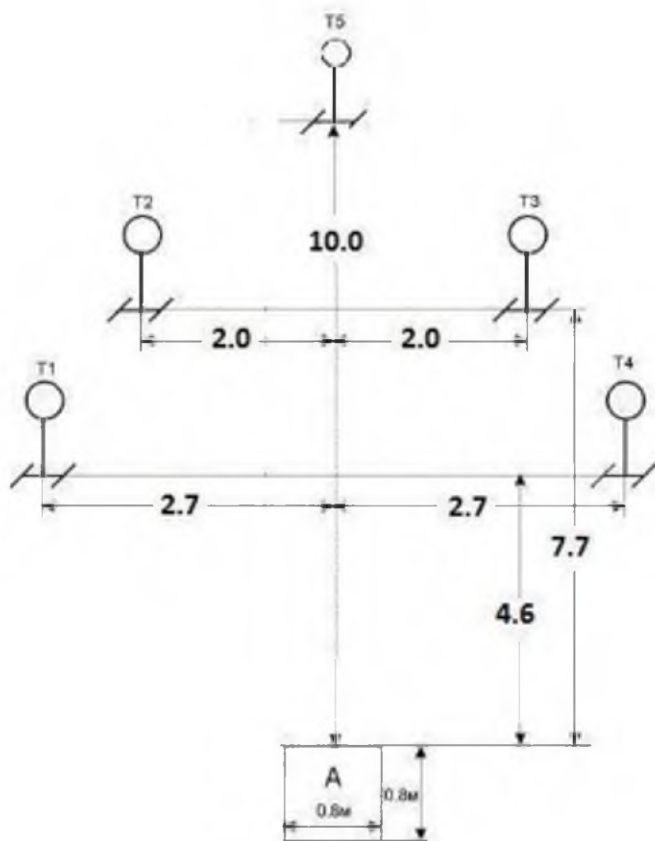
Этап 1: по стартовому звуковому сигналу поразить с площадки А мишени T1, T2 минимум одним выстрелом каждую и мишени M1, M2 минимум двумя выстрелами каждую. Затем переместиться на площадку Б с обязательной сменой магазина. Затем с площадки Б поразить мишени T3, T4 одним выстрелом каждую и мишени M3, M4 двумя выстрелами каждую.

Этап 2: стартовая позиция - на площадке Б. По стартовому звуковому сигналу поразить с площадки Б мишени T3, T4 минимум одним выстрелом каждую и мишени M3, M4 минимум двумя выстрелами каждую. Затем переместиться на площадку А с обязательной сменой магазина. Затем с площадки А поразить мишени T1, T2 одним выстрелом каждую и мишени M1, M2 двумя выстрелами каждую.

Этап 3: повторить этап 1 или этап 2.

Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).

Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при заступе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.



Упражнение №4. “Викинг”

Мишени: 4 металлические тарелки T1-T4 диаметром 10 см, 1 металлическая тарелка T5 диаметром 16.5 см.

Дистанция: 5 - 10 м.

Зачётных выстрелов: 20 (4 этапа по 5 зачётных выстрелов в каждом).

Результат: сумма времён лучшего этапа с «сильной» руки и лучшего этапа со «слабой» руки (с учётом штрафного времени).

Стартовая позиция: стоя на площадке А, естественно выпрямившись, лицом к мишеням.

Положение оружия: заряжено, в кобуре

Процедура выполнения:

Этап 1: по стартовому звуковому сигналу поразить мишени T1-T5 «сильной» рукой одним выстрелом каждую с площадки А.

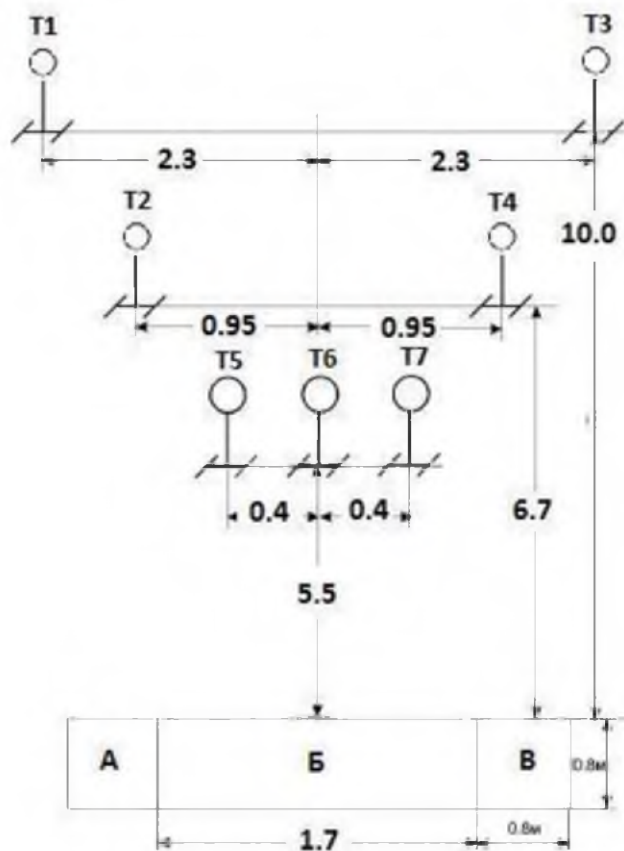
Этап 2: повторить этап 1.

Этап 3: по стартовому звуковому сигналу поразить мишени T1-T5 «слабой» рукой одним выстрелом каждую с площадки А.

Этап 4: повторить этап 3.

Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).

Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при заступе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.



Упражнение No5. “Пищикато“

Мишени: 4 металлические тарелки T1-T4 диаметром 16.5 см, 3 металлические тарелки T5-T7 диаметром 10 см.

Дистанция: 5.5 - 10 м.

Зачётных выстрелов: 21 (3 этапа по 7 зачётных выстрелов в каждом).

Результат: сумма времён двух лучших этапов (с учётом штрафного времени).

Стартовая позиция: стоя на площадке А, естественно выпрямившись, лицом к мишеням.

Положение оружия: заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения:

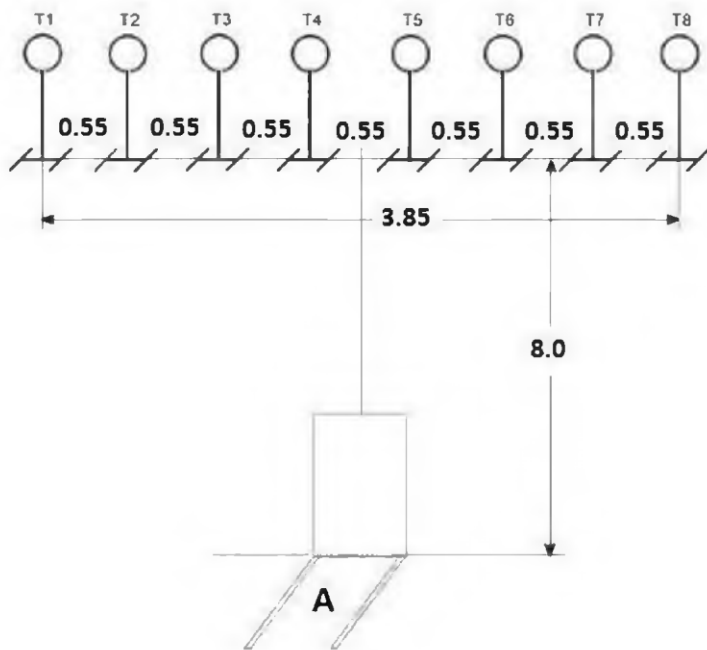
Этап 1: по стартовому звуковому сигналу с площадки А поразить мишени T1, T2 одним выстрелом каждую. Затем с площадки Б поразить мишени T5-T7 одним выстрелом каждую. Затем с площадки В поразить мишени T3, T4 одним выстрелом каждую.

Этап 2: стартовая позиция на площадке В. По стартовому звуковому сигналу с площадки В поразить мишени T3, T4 одним выстрелом каждую. Затем с площадки Б поразить мишени T5-T7 одним выстрелом каждую. Затем с площадки А поразить мишени T1, T2 одним выстрелом каждую.

Этап 3: повторить этап 1 или этап 2.

Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).

Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при заступе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.



Упражнение №6. “Калашников”

Мишени: 8 металлических тарелок T1-T8 диаметром 10 см.

Дистанция: 8 м.

Зачётных выстрелов: 24 (3 этапа по 8 зачётных выстрелов в каждом).

Результат: сумма времён двух лучших этапов (с учётом штрафного времени).

Стартовая позиция: стоя на площадке А, естественно выпрямившись, лицом к укрытию, касаясь ладонями боковых торцов укрытия на уровне плеч. Обе ступни находятся между штрафными линиями, не касаясь их.

Положение оружия: заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения:

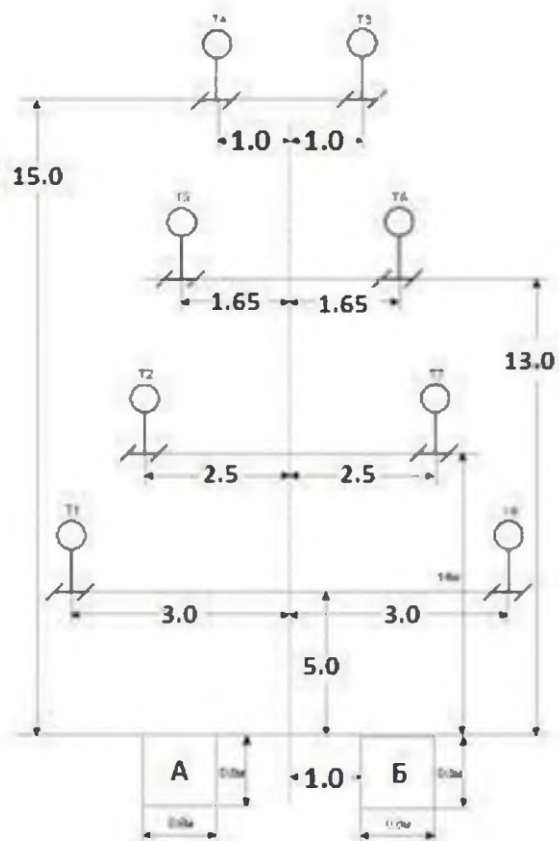
Этап 1: по стартовому звуковому сигналу с площадки А поразить мишени T1-T8 одним выстрелом каждую со стороны «сильной» руки.

Этап 2: по стартовому звуковому сигналу с площадки А поразить мишени T1-T8 одним выстрелом каждую со стороны «слабой» руки.

Этап 3: повторить этап 1 или этап 2.

Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).

Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при застухе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.



Упражнение №7 “Пирамида”

Мишени: 8 металлических тарелок T1-T8 диаметром 10 см.

Дистанция: 5 - 15 м.

Зачётных выстрелов: 24 (3 этапа по 8 зачётных выстрелов в каждом).

Результат: сумма времён двух лучших этапов (с учётом штрафного времени).

Стартовая позиция: стоя на площадке А, естественно выпрямившись, лицом к мишеням.

Положение оружия: заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения:

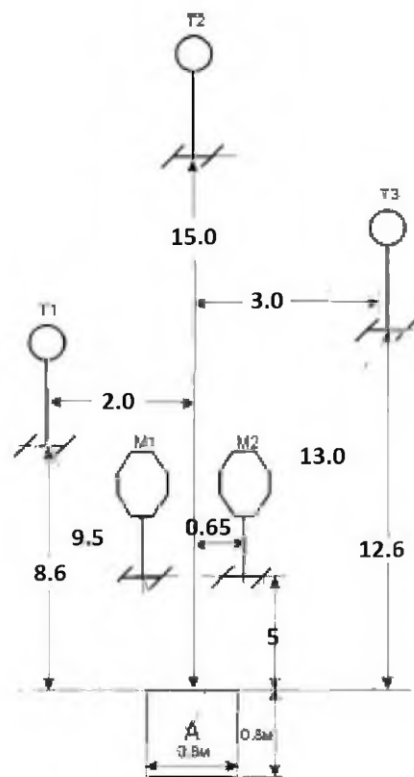
Этап 1: по стартовому звуковому сигналу с площадки А поразить мишени T1-T4 одним выстрелом каждую. Затем переместиться на площадку Б и с площадки Б поразить мишени T5-T8 одним выстрелом каждую.

Этап 2: стартовая позиция на площадке Б. По стартовому звуковому сигналу с площадки Б поразить мишени T5-T8 одним выстрелом каждую. Затем переместиться на площадку А и с площадки А поразить мишени T1-T4 одним выстрелом каждую.

Этап 3: повторить этап 1 или этап 2.

Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).

Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при заступе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.



Упражнение №8. “Экстрим”

Мишени: 3 металлические тарелки T1-T3 диаметром 10 см, 2 металлические мини IPSC M1, M2.

Дистанция: 5 - 15 м.

Зачётных выстрелов: 28 (4 этапа по 7 зачётных выстрелов в каждом).

Результат: сумма времён двух лучших этапов (с учётом штрафного времени).

Стартовая позиция: стоя на площадке А, естественно выпрямившись, лицом к мишеням.

Положение оружия: заряжено, удерживается обеими руками со стволом, направленным в сторону мишеней, локти касаются туловища.

Процедура выполнения:

Этап 1: по стартовому звуковому сигналу поразить с площадки А мишени T1-T3 минимум одним выстрелом каждую и мишени M1, M2 минимум двумя выстрелами каждую.

Этапы 2, 3 и 4: повторить этап 1.

Штрафы: назначаются в секундах и добавляются ко времени стрельбы на этапе (по таймеру).

Штраф за промах по мишени (т.е. если мишень остаётся не поражённой в соответствии с процедурой по завершении этапа) равен +5сек. Штраф за любое нарушение процедуры выполнения упражнения равен +3сек за каждый случай. Штраф за выстрел при заступе за границу площадки равен +3сек за каждый выстрел. Штраф за каждый выстрел, произведённый с иным нарушением процедуры равен +3сек. Штраф за преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) равен +3сек. Время за этап, от выполнения которого стрелок отказался, устанавливается в 30сек.