

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ДИНАМО-ПРОФИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО

«Учебный центр «Динамо-Профи»

_____ Н.А.Сметанкин

«12» января 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «Практическая стрельба»

Программа прохождения учебно-тренировочных занятий
на спортивно- оздоровительном этапе

г. Ульяновск – 2026 г.

Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «практическая стрельба» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе в дисциплинах:

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины
1	ПМ-1-пистолет,модифицированный класс
2	ПМ-3-пистолет,модифицированныйкласс–дуэльная стрельба
3	ПО-1-пистолет,открытыйкласс
4	ПО-3-пистолет,открытыйкласс–дуэльная стрельба
5	ПС-1-пистолет,стандартныйкласс
6	ПС-3-пистолет,стандартныйкласс
7	ПСр-1-пистолет,серийныйкласс
8	ПСр-3-пистолет,серийныйкласс –дуэльная стрельба
9	ПСро-1-пистолет,серийныйкласссоптическимприцелом
10	ПСро-3-пистолет,серийныйкласссоптическимприцелом–дуэльная стрельба
11	ПСрол-1-пистолет,серийныйкласссоптическимприцелом, легкий
12	ПСрол-3-пистолет,серийныйкласссоптическимприцелом,легкий –дуэльная стрельба
13	ПК-1-пистолет,классическийкласс
14	ПК-3-пистолет,классическийкласс–дуэльная стрельба
15	Р-1-револьвер
16	Р-3-револьвер–дуэльная стрельба
17	КО-1-карабин,открытыйкласс
18	КО-3-карабин,открытыйкласс–дуэльная стрельба
19	КОР-1-карабин, открытый класс-ручное перезаряжание
20	КОР-3-карабин,открытыйкласс-ручноеперезаряжание–дуэльная стрельба
21	КС-1-карабин,стандартныйкласс
22	КС-3-карабин,стандартныйкласс–дуэльная стрельба
23	КСР-1-карабин,стандартныйкласс -ручноеперезаряжание
24	КСР-3-карабин,стандартныйкласс-ручноеперезаряжание–дуэльная стрельба
25	ПРКС-1-троеборье(пистолет, ружье, карабин),стандартный класс

26	ПРКС-3-троеборье(пистолет,ружье,карабин),стандартный класс –дуэльная стрельба
27	ПРКО-1-троеборье(пистолет,ружье,карабин),открытый класс
28	ПРКО-3-троеборье(пистолет,ружье,карабин),открытый класс –дуэльная стрельба
29	РУМ-1-ружье,модифицированныйкласс
30	РУМ-3-ружье,модифицированныйкласс–дуэльная стрельба
31	РУО-1-ружье,открытыйкласс
32	РУО-1-ружье,открытыйкласс–дуэльная стрельба
33	РУП-1-ружье,помповыйкласс
34	РУП-3-ружье,помповыйкласс–дуэльная стрельба
35	РУС-1-ружье,стандартныйкласс
36	РУС-1-ружье,стандартныйкласс–дуэльная стрельба
37	КПК-1-карабин,пистолетногокалибра
38	КПК-1-карабин,пистолетногокалибра–дуэльная стрельба
39	ППО-1-пистолетпневматический,открытыйкласс
40	ППО-3-пистолетпневматический,открытыйкласс –дуэльная стрельба
41	ППК-1—пистолет пневматический, классический класс
42	ППК-3—пистолет пневматический, классический класс–дуэльная стрельба
43	ППС-1-пистолетпневматический,стандартныйкласс
44	ППС-3-пистолетпневматический, стандартный класс–дуэльная стрельба
45	ППСр-1-пистолетпневматический,серийныйкласс
46	ППСр-3-пистолетпневматический,серийныйкласс –дуэльная стрельба
47	КПО-1-карабинпневматический,открытый класс
48	КПО-3-карабинпневматический,открытыйкласс–дуэльная стрельба
49	КПОР-1-карабинпневматический,открытыйкласс –ручное перезаряжание
50	КПОР-3-карабинпневматический,открытыйкласс-ручное перезаряжание–дуэльная стрельба
51	КПС-1-карабинпневматический,стандартныйкласс
52	КПС-3-карабинпневматический,стандартныйкласс –дуэльная стрельба

С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1052 (далее - ФССП).

Цель Программы

Целью Программы является обеспечение отбора, развития физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, общеразвивающих и специальных упражнений по виду спорта «практическая стрельба» детей и взрослых, а также возможность участия в учебно-тренировочном процессе, направленном на физическое воспитание и физическое развитие, совершенствование мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях спортсменов, не соответствующих требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и взрослых;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение основ техники и тактики по виду спорта «практическая стрельба»;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на овладения техникой и тактикой практической стрельбы);
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- отбор перспективных детей и взрослых для дальнейших занятий по виду спорта «практическая стрельба».

Характеристика дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы «практическая стрельба»

Сроки реализации этапов спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительный этап, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительный этап в группах спортивно-оздоровительного этапа, составляют:

Объем Программы составляет:

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

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно- оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»,%

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

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

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

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

Основные группы обучаемых подразделяются на следующие типы:

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

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения общеподготовительной направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий, заминке (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- выполнение упражнений специальной физической направленности, тренировки определённых групп мышц, упражнения для развития скоростно-силовых способностей (в виде комплексов тренировочных заданий);
- выполнение базовых (обычных) и специальных упражнений.

Проведение спортивных соревнований на спортивно-оздоровительном этапе:
 В ходе реализации спортивно-оздоровительного этапа для взрослых и детей при выборе состава средств и методов тренировок могут применяться соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным мероприятиям по форме, структуре и характеру воздействия на организм. При этом уровень и сложность упражнений должны соответствовать специальной, технической, тактической и психологической подготовке взрослых участников спортивно-оздоровительного этапа.

В ходе проведения контрольных мероприятий на этапах завершения тренировочных мероприятий также могут использоваться спортивно-соревновательные элементы из расчета:

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

Учебный план учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта рассчитывается на 52 недели в год (при условии систематических занятий).

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

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

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

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

Учебный план учебно-тренировочных занятий спортивно- оздоровительного этапа

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	41
3.	Техническая подготовка	132
4.	Тактическая подготовка	16
5.	Теоретическая подготовка	9
6.	Психологическая подготовка	8
7.	Текущие контрольные нормативы	6
8.	Участие в соревнованиях	Вне плана
9.	Медицинский осмотр	Вне плана
Общее количество часов		312

Тематические планы и рабочие программы дисциплин Программы

Тематический план дисциплины «Общая физическая подготовка»

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

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

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

Ходьба, разминка.

Упражнения для развития скоростной выносливости (бег).

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

Упражнения на развитие координации равновесия. Упражнения на растяжку, контроль ЧСС.

Тематический план дисциплины «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		Прим.	
		всего	В том числе		
			теоретических		практических
1	Выполнение упражнений специальной физической направленности для совершенствование физических качеств и формирования тех видов двигательных качеств, которые наиболее необходимы для эффективного технико-тактического совершенствования в практической стрельбе	41	-	41	
Итого		41	-	41	

Рабочая программа дисциплины «Специальная физическая подготовка»

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

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

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

Тематический план дисциплины «Техническая подготовка».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	В том числе		
			теоретическ х	практически х	
1	Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы	48	-	48	
2	Выполнение базовых упражнений практической стрельбы	84	-	84	

3	Выполнение специальных, стандартных, классификационных упражнений практической стрельбы	-*	-	-	
Итого		132	-	132	

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

Рабочая программа дисциплины «Техническая подготовка»

Тема 1.Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы.

Тема 2.Выполнение базовых упражнений практической стрельбы.

Стойка: стартовая стойка, стойка стрелка при стрельбе. Хват. Вынос. Выхватывание (из кобуры, для пистолета).

Шаг-выстрел. Перенос. Стрельба в движении вперед. Стрельба в движении назад. Стрельба из неудобных положений. Перемещение с оружием. Компенсация (стабилизация) после перемещения (плавная остановка перед стрельбой). Стрельба в движении.

Стрельба по движущимся мишеням. Стрельба по металлическим мишеням. Стрельба по разбивающимся мишеням (глиняным тарелочкам). Дуэльная стрельба.

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

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

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

Тематический план дисциплины «Тактическая подготовка».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		Прим.	
		всего	В том числе		
			теоретически х		практически х
1	Формы и способы овладения спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта	1	1	-	

2	Совершенствование техники выполнения упражнений в ходе Тренировочного процесса в сочетании с повышением тактического мастерства.	15	-	15	
Итого		16	1	16	

Рабочая программа дисциплины «Тактическая подготовка»

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

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

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

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

Практическое применения тактических знаний и тактического мышления, в ходе подготовки к выполнению упражнений (базовых, специальных, контрольных упражнений в неофициальных соревнованиях). Проведение анализе результатов стрельб с разбором ошибок и рекомендаций для повышения знаний занимающихся о тактических решениях и опыта их практического применения.

Тематический план дисциплины «Теоретическая подготовка»

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

Рабочая программа дисциплины «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Материальная часть огнестрельного оружия.

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

Тема 2. История практической стрельбы. Правила вида спорта.

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

История зарождения и развития практической стрельбы в мире и России. Правила вида спорта «практическая стрельба»: общие положения, дисциплины, виды упражнений и принципы их проектирования и строительства, порядок проведения соревнования, классы оружия и снаряжения, судейство, команды, подаваемые на упражнениях во время соревнований, подсчет очков на соревнованиях, штрафы и дисквалификации

Тема 3. Правила безопасного обращения с оружием.

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

Тема 4. Основные этапы тренировки.

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

Планирование и проведение тренировок. Цели тренировки. Планирование тренировки в холостую, без патронов. Планирование тренировки с патронами на стрельбище или в тире. Ведение дневника тренировок.

Разминка. Тренировка в холостую.

Тема 5. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Оборудование стрельбища. Применяемые мишени.

Снаряжение занимающихся, одежда занимающихся, защита для глаз и ушей.

Патроны (снаряды) и сопутствующее снаряжение.

Хронограф и фактор мощности.

Неисправности снаряжения занимающихся.

Тематический план дисциплины «Психологическая подготовка».

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

Рабочая программа дисциплины «Психологическая подготовка»

Тема 1. Психолого-педагогические мероприятия, направленные на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировок.

Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки занимающихся спортом. Средства и методы психологической подготовки занимающихся спортом.

Понятие психологического состояния занимающихся спортом. Виды психологических состояний и их характеристика.

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

Практическое применение средств и методов психологической подготовки занимающихся спортом в ходе тренировочного процесса, направленных на формирование у них уровня психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Тематический план дисциплины «Текущие контрольные нормативы»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		Прим.
		всего	В том числе	
			теоретически х	практически х
1	Контрольные нормативы	3	-	3
2	Контрольно-переводные нормативы	3	-	3
Итого		6	-	6

Рабочая программа дисциплины «Текущие контрольные нормативы»

Тема1.Контрольные нормативы.

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

Тема2.Контрольно-переводные нормативы

Сдача занимающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного Режим дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, Чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, Определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую Программу в области физической культуры и спорта	В течение года

2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных Мероприятиях спортивных соревнований и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и 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. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у занимающихся 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.

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

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому занимающиеся приводят 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. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья занимающихся в данный момент, уровня подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности является питание. Период тренировочного процесса 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 может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы занимающихся, отражающееся на их работоспособности. Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма занимающихся, которое тренер должен уметь оценивать.

Медицинские мероприятия.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по физкультурно- оздоровительной программе «практическая стрельба» на спортивно- оздоровительном этапе включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

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

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

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

Условия реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы «практическая стрельба»

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

- наличие стрелкового объекта или участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы и отвечающего требованиям действующего законодательства и единым требованиям, установленным аккредитованной общероссийской федерацией к объектам, на территории

которых осуществляется подготовка по виду спорта «практическая стрельба»;

- наличие тренировочного спортивного зала или тренажерного зала;
- наличие раздевалок ,душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам ,занимающимся физической культурой и спортом(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,желающих пройти спортивную подготовку,заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса«Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Практические стрельбы проводятся в стрелковой галереи АНО ДПО «Учебный центр «Динамо-Профи», расположенном по адресу: 432048, г. Ульяновск, ул.Локомотивная, д.6Б . Галерея с дистанцией 20 м имеет до 4 направлений для стрельбы.

Теоретические занятия проводятся в учебных классах АНО ДПО «Учебный центр «Динамо-Профи», расположенном по адресу: 432048, г. Ульяновск, ул.Локомотивная, д.6Б .

Занятия по общефизической подготовке проводятся в спортивном зале АНО ДПО «Учебный центр «Динамо-Профи», расположенном по адресу: 432048, г. Ульяновск, ул.Локомотивная, д.6Б .

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым и для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Ед. измер.	Количество изделий
1.	Заклейка или лента для заклейки попаданий на мишени	шт.	По необходимости
2.	Мишень «Металлическая тарелка»	шт.	На стрелковую галерею – 5 шт.
3.	Мишень «Мини-Поппер»	шт.	На стрелковую галерею – 5 шт.
4.	Мишень «Поппер»	шт.	На стрелковую галерею – 5 шт.
5.	Стойка в сборе для мишени	шт.	На стрелковую галерею – 10 шт.
6.	Таймер	шт.	На стрелковую галерею – 2 шт.
7.	Установка для качающейся мишени	шт.	На стрелковую галерею – 2 шт.
8.	Установка для прыгающей мишени	шт.	На стрелковую галерею – 1 шт.
9.	Щит	шт.	На стрелковую галерею – 5 шт.
10.	Щит с портами	шт.	На стрелковую галерею – 5 шт.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование за счет средств обучающегося.

№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная единица	Спортивно-оздоровительный этап	
				кол-во	срок экспл-ии (лет)
1.	Активные наушники	шт.	На обучающегося	1*	2
2.	Бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	шт.	На обучающегося	100*	1
3.	Очки стрелковые защитные	шт.	На обучающегося	1*	1
4.	Мини-бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	шт.	На обучающегося	100*	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ПК-1», «ПМ-1», «ПО-1», «ПС-1», «ПСр-1», «ПСро-1», «ПСрол-1», «Р-1», «Р-2», «Р-3», «ПРКС-1», «ПРКО-1»					
5.	Патрон к пистолету или револьверу калибр 5,6 мм (22LR) и более	шт.	На обучающегося	5000*	1
6.	Дополнительный магазин используемому пистолету	кшт.	На обучающегося	3	1

7.	Пистолет,револьвер калибр 5,6мм(22LR) и более (короткоствольное оружие)	шт.	На обучающегося	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ППО-1», «ППС-1», «ППСр-1», «ПРКС-1», «ПРКО-1»					
8.	Баллон с газом(1000мл)	шт.	На обучающегося	5*	1
9.	Шарик пластиковый для пневматического оружия	шт.	На обучающегося	5000*	1
10.	Пневматический пистолет калибрбмм	шт.	На обучающегося	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры«КПК-1»					
11.	Патрон к карабину(калибр 9мм и более)	шт.	На обучающегося	2000*	1
12.	Карабин калибр 9 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	шт.	На обучающегося	1	1
13.	Дополнительный магазин используемому карабину	кшт.	На обучающегося	3	1
Для спортивных дисциплин ,содержащих в своем наименовании аббревиатуры«КПО-1», «КПОР-1»,«КПС-1»					
14.	Пневматическийкарабинкалибромб мм	шт.	На обучающегося	1	1
15.	Баллон с газом(1000мл)	шт.	На обучающегося	5*	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры«КО-1», «КОР-1»,«КС-1»,«КСР-1»,«ПРКС-1»,«ПРКО-1»					
16.	Патрон карабину (калибр5,45и более)	шт.	На обучающегося	2000*	1
17.	Карабин калибр 5,45 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	шт.	На обучающегося	1	1
18.	Дополнительный магазин используемому карабину	кшт.	На обучающегося	3	1
Возможно необходимо добавить «РУЖЬЕ» и другие дисциплины (все виды имеющегося или планируемого к покупке оружия)					

Обеспечение спортивной экипировкой. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование за счет средств обучаемого.

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Спортивно-оздоровительный этап	
				кол-во	срок экспл-ии (лет)
1.	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	к-кт	На обучающегося	1	2

Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительную общеразвивающую физкультурно-оздоровительную программу «Практическая стрельба», должны обеспечивать укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии с рекомендуемыми штатными расписаниями утвержденными приказами федеральным органом исполнительной власти, осуществляющее руководство в области физической культуры и спорта.

Учитывая уровень реализуемой программы в штатное расписание кроме руководства и административно-хозяйственных работников, включаются педагогические работники из расчета:

- руководитель подразделения методического обеспечения;
- отделения дополнительного образования (одна на более групповиду спорта);
- старший тренер-преподаватель (на отделение при наличии в подчинении не менее двух ставок тренеров-преподавателей);
- тренер-преподаватель (тренер и пр.); инструктор-методист(1 на 6 тренеров).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Информационно-методические условия реализации Программы включают: учебный план, годовой учебно-тренировочный план, рабочие программы учебных дисциплин, методические материалы и разработки, а также расписание занятий, разрабатываемые и утверждаемые руководителем образовательной организации в соответствии с Программой.

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

лицами ее осуществляющими.

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

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

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

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

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

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

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