

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «27» августа 2025 г.
№ 01-05/0533

**Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация практической стрельбы России»;

Рагозин Алексей Владимирович, старший тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по практической стрельбе, Заслуженный тренер России;

Пахомов Дмитрий Петрович, тренер и судья по практической стрельбе регионального отделения ОСОО «ФПСР».

Рецензент(ы):

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «МГАФК».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «практическая стрельба»	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «практическая стрельба»	22
4.1. Общие рекомендации к программному материалу по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	23
4.1.1. Теоретическая подготовка	23
4.1.2. Физическая подготовка	23
4.1.3. Техническая подготовка	24
4.1.4. Тактическая подготовка	33
4.2. Особенности спортивной подготовки по спортивной дисциплине «пистолет» на этапах спортивной подготовки	34
4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки	41
4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	42

4.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	44
4.6. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	45
4.7. Психологическая подготовка	47
4.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	48
4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела	48
4.10. Учебно-тематический план	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба»	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»	50
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	50
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»	51
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 29.02.2024 № 220 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1052 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71693), с учетом изменений, внесенных приказом Минспорта России от 26.11.2024 № 1158 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1052» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 10.12.2024 N 80510) .

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 506н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1052 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» с учетом изменений, внесенных приказом Минспорта России от 26.11.2024 № 1158 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1052» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 10.12.2024 № 80510) (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 220 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «практическая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для пневматических дисциплин			
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для отдельных спортивных дисциплин вида спорта «практическая стрельба», содержащим в своем наименовании аббревиатуры: «ПМ-1», «ПМ-2», «ПМ-3», «ПО-1», «ПО-2», «ПО-3», «ПС-1», «ПС-2», «ПС-3», «ПСр-1», «ПСр-2», «ПСр-3», «ПСро-1», «ПСро-2», «ПСро-3», «ПСрол-1», «ПСрол-2», «ПСрол-3», «Р-1», «Р-2», «Р-3», «КО-1», «КО-2», «КО-3», «КОР-1», «КОР-2», «КОР-3», «КС-1», «КС-2», «КС-3», «КСР-1», «КСР-2», «КСР-3», «ПРКС-1», «ПРКО-1», «ПРКС-2», «ПРКО-2», «РУМ-1», «РУМ-2», «РУМ-3», «РУО-1», «РУО-2», «РУО-3», «РУП-1», «РУП-2», «РУП-3», «РУС-1», «РУС-2», «РУС-3», «ПК-1», «ПК-2», «ПК-3», «ПРКС-3», «ПРКО-3», «КПК-1», «КПК-2», «КПК-3»			
Этап начальной подготовки	2 - 3	15	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 - 5	17	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»			
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп

с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на ЭНП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на ССМ – четырех часов;

на ВСМ – четырех часов.

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом параметров, указанных в таблице 3.

Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для пневматических дисциплин						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пистолет»						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4
Для отдельных спортивных дисциплин вида спорта «практическая стрельба», содержащим в своем наименовании аббревиатуры: «ПМ-1», «ПМ-2», «ПМ-3», «ПО-1», «ПО-2», «ПО-3», «ПС-1», «ПС-2», «ПС-3», «ПСр-1», «ПСр-2», «ПСр-3», «ПСро-1», «ПСро-2», «ПСро-3», «ПСрол-1», «ПСрол-2», «ПСрол-3», «Р-1», «Р-2», «Р-3», «КО-1», «КО-2», «КО-3», «КОР-1», «КОР-2», «КОР-3», «КС-1», «КС-2», «КС-3», «КСР-1», «КСР-2», «КСР-3», «ПРКС-1», «ПРКО-1», «ПРКС-2», «ПРКО-2», «РУМ-1», «РУМ-2», «РУМ-3», «РУО-1», «РУО-2», «РУО-3», «РУП-1», «РУП-2», «РУП-3», «РУС-1», «РУС-2», «РУС-3», «ПК-1», «ПК-2», «ПК-3», «ПРКС-3», «ПРКО-3», «КПК-1», «КПК-2», «КПК-3»						
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	3	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «практическая стрельба»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся

педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное

подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий,

направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает

в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «практическая стрельба» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	

Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «практическая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная

со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «практическая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «практическая стрельба»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «практическая стрельба»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «практическая стрельба»

В данном разделе представлен программный материал по этапам спортивной подготовки для спортивной дисциплины «пистолет» вида спорта «практическая стрельба».

В связи с особенностями спортивной подготовки по спортивным дисциплинам, содержащих в своих наименованиях слова: «пистолет», «пневматический пистолет», «револьвер», «ружье», «карабин», «карабин пистолетного калибра», «троеборье», «карабин пневматический» в виде спорта «практическая стрельба» программный материал разрабатывается тренерами-преподавателями с учетом особенностей данных спортивных дисциплин в соответствии с нормативными правовыми актами, в том числе с ФССП по виду спорта «практическая стрельба», примерной программы.

4.1. Общие рекомендации к программному материалу по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

В тексте применяются понятия: обучающийся, спортсмен, стрелок.

Учебно-тренировочные занятия как вид (форма) обучения, применяющиеся при реализации Программы включают в себя теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся по утвержденному Организацией учебно-тематическому плану, содержащему темы по теоретической подготовке.

4.1.1. Теоретическая подготовка

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «практическая стрельба» изучают темы по теоретической подготовке, направленные на изучение понятий о физической культуре и спорте, истории развития практической стрельбы, значимости для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовки.

Обучающимся важно освоить: правила соблюдения мер безопасности; классы оружия и их различия; правила вида спорта; общие основы техники выполнения выстрела; сведения о баллистике; правила соблюдения личной гигиены и др.

Программный материал по теоретической подготовке во многом един для всех возрастных групп.

Учебно-тренировочные занятия по теоретической подготовке могут проводиться в форме беседы, лекции с демонстрацией наглядных пособий.

Рекомендуемые темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

Практические занятия проводятся по видам спортивной подготовки: ОФП, СФП, технической, тактической, психологической.

4.1.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Обучающийся должен развивать физические качества - силу, выносливость, ловкость и быстроту.

Учитывая то, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от обучающегося всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, его физическая подготовка должна носить

преимущественно комплексный характер и обеспечивать гармоничное развитие основных физических и специальных качеств.

В учебно-тренировочном процессе применяют физические упражнения, в том числе и стрельба. Основным методом спортивной подготовки стрелка является тренировка с оружием «вхолостую» (без выстрела), представляющая собой комплекс учебно-тренировочных упражнений для отработки основных технических элементов, навыков и приемов стрельбы.

ОФП способствует развитию физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости (координационных способностей).

В учебно-тренировочном процессе используется комплекс общеразвивающих физических упражнений силового, скоростного, координационного характера, используются упражнения на гибкость и выносливость.

Примерный комплекс ОФП. Беговые упражнения: челночный бег, бег на короткие дистанции, ускорения, кроссы. Силовые упражнения: для мышц спины, брюшного пресса: вариации планок; поочередное поднятие ног из исходного положения (далее – и.п.) «лежа на спине»; имитация бега из и.п. «лежа на спине»; различные варианты подъема, скручивание туловища из и.п. «лежа на спине»; выполнение упражнений с роликом для пресса; для мышц опорно-двигательного аппарата: выполнение приседов без утяжелений; выполнение становой тяги (с небольшим весом); для мышц плечевого пояса: упражнения на перекладине (широким хватом, и хватом на ширине плеч); упражнения с гантелями (и.п. – сидя, и.п. – лежа на спине); упражнения со штангой (жим лежа в и.п. – лежа на спине); упражнения на брусьях.

К СФП относятся специальные упражнения, характерные для вида спорта «практическая стрельба».

Примерный комплекс СФП. Перемещения и скоростное перемещение на спортивной площадке: подход и перемещение к мишени (перемещение по огневому рубежу в разных направлениях относительно мишени).

Применение на учебно-тренировочных занятиях упражнений из других видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, плавания, легкой атлетики, гимнастики (стретчинг) способствует развитию физических качеств и дыхательной системы организма обучающихся.

4.1.3. Техническая подготовка

Основные понятия техники стрельбы:

1. Выстрел – сложное действие, состоящее из взаимосвязанных элементов;

2. Изготовка – исходное положение (поза) стрелка, при котором оптимальное взаиморасположение тела и оружия обеспечивает устойчивость системы «стрелок-оружие»;

3. Удержание оружия:

- хват – правильное расположение рук на оружии;
- вкладка – правильное удержание оружия для контроля отдачи и сохранение контроля над оружием после выстрела для устойчивости при серийной стрельбе;

4. Прицеливание – точное наведение оружия в цель с использованием:

- стандартных прицельных приспособлений;
- оптических или электронных прицелов;

5. Управление спуском – нажим на спусковой крючок. Нажим на спусковой крючок должен быть плавным, своевременным, тонко дозированным по усилию, изолированным (без нарушения прицеливания);

6. Отметка выстрела – сохранение рабочего состояния до выстрела и после выстрела не допустить преждевременный «выход из выстрела».

Особенность вида спорта «практическая стрельба»

Особенностью вида спорта практическая стрельба является динамические действия спортсмена: метко поражать мишени; быстро заряжать и перезаряжать оружие; быстро извлекать короткоствольное оружие из кобуры или вскидывать длинноствольное оружие к плечу и производить выстрел по мишени.

Время является одним из основных критериев мастерства стрелка. Стрелок никогда не производит выстрелы без учета времени.

Формирование и совершенствование техники стрельбы зависит от навыка выполнять спортсменом точные и контролируемые двигательные действия. Поэтому точность выполнения движения – важное условие, обеспечивающее результат спортсмена.

Точность выполнения движения зависит от:

- согласованности приемов: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок («параллельность работ»);
- отработки безопасных манипуляций с оружием;
- выполнения команд;
- направления ствола во время выполнения стрелкового упражнения.

Стрелки из короткоствольного оружия должны знать следующее:

1. Меры безопасности при проведении спортивных мероприятий (кодекс стрелка);
2. Основное назначение нарезов в стволе огнестрельного оружия;
3. Количество нарезов ствола спортивного пистолета;
4. Влияние нарезов на точность стрельбы;
5. Проблематика при износе нарезов;

6. Процесс выстрела из пистолета с момента нажатия на спусковой крючок до вылета пули из ствола;
7. Роль пороховых газов в работе огнестрельного оружия;
8. Факторы, влияющие на начальную скорость пули;
9. Основные части спортивного пистолета и их функции;
10. Взаимодействие затвора и ствола при перезарядке;
11. Функции ударно-спускового механизма (УСМ);
12. Отличительные особенности работы самозарядного пистолета от револьвера;
13. Меры безопасности при разборке и сборке оружия;
14. Основные элементы стандартного механического прицела пистолета;
15. Отличия между регулируемыми и нерегулируемыми прицельными приспособлениями;
16. Вид «ровной мушки»;
17. Расположение «ровной мушки» в прорези целика при прицеливании;
18. Преимущества чёткости мушки или чёткости мишени;
19. Преимущества у прицелов с фиксированной мушкой;
20. Преимущества регулируемых прицельных приспособлений;
21. Электронные (коллиматоры) — их достоинства (скорость прицеливания) и недостатки (зависимость от питания);
22. Совмещение мушки, целика и цели. Понятие «ровная мушка»;
23. Методы определения доминирующего глаза для правильного прицеливания;
24. Разрешенный тюнинг (рукоятки, вес УСМ, регулировка прицелов);
25. Петли под внутренний ремень для фиксации кобуры;
26. Устройство пистолетного патрона: гильза (латунная/стальная), закраина, пуля (оболочечная/экспансивная), капсюль, порох;
27. Регулировка прицела для смещения средней точки попадания (СТП);
28. Кучность (группировка пробоин), разброс, отрыв (отклонение от СТП), СТП (средняя точка попадания);
29. МОА (угловая минута) — $1 \text{ МОА} \approx 2,9 \text{ см на } 100 \text{ м}$. Расчет поправок по кликам (щелчкам) прицела;
30. Методика определения СТП: для 3, 5, 10 пробоин — графический и математический методы;
31. Расположение целика при попадании пули левее мишени;
32. Инструмент регулировки мушки/целика на пистолете;
33. Проверочная серия выстрелов после регулировки прицела;
34. Устойчивость и контроль: «Район колебаний» (зона естественного дрожания оружия), «встреча выстрела» (спуск в момент совпадения с целью);

35. Ошибки: «подлавливание», «дергание» спуска;

36. «Отметка выстрела»: сохранение рабочего состояния после выстрела (контроль отдачи, возврат к прицеливанию);

37. «Параллельность работ»: согласованные двигательные действия спортсмена в практической стрельбе при производстве выстрела заключаются в удержании оружия на линии прицеливания, прицеливание и управление спуском курка, а также выполнение перечисленных выше действий в движении;

38. Манипуляции с оружием: правила переноски, извлечения из кобуры, разряжения;

39. Команды на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях: «Заряжай», «Разряжай», «Оружие в кобуру» — последовательность их выполнения;

40. Безопасное направление ствола при перемещениях и перезарядке.

Техническая подготовка спортсмена

Комплекс учебно-методических упражнений по технико-тактической подготовке для формирования базовой техники стрельбы в виде спорта «практическая стрельба» спортивной дисциплины «пистолет» представлен в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

Программный материал по безопасному и квалифицированному обращению с оружием (БиКОсО) представлен в приложении № 7 к методическим рекомендациям.

Рекомендации по комплексу упражнений в рамках организации учебно-тренировочного занятия

1. Учебно-тренировочное занятие без снаряжения, с холостыми патронами.

Цель: отработка базовых навыков обращения с оружием, формирование двигательной памяти и контроля за своими действиями при стрельбе без использования боевых патронов.

Важно! При подъёме оружия (манипуляции с оружием), окно выбрасывателя при работе с затвором должно быть всегда свободным, указательный палец сильной руки не должен оказаться внутри спусковой скобы.

Упражнение № 1

Поднятие оружия со стола.

Исходное положение (далее — и.п.) — оружие лежит на столах или бочках, поднятия оружия со стола прикоснуться к пистолету прямым указательным пальцем, взять пистолет за рукоятку и повернуть в вертикальное положение, продолжая упираться им о стол, сформировать плотный хват, если необходимо. Поднять пистолет на уровень груди, локтем касаясь тела. Положить оружие на стол.

Упражнение № 2

Присоединение магазина и извлечение магазина.

Разряженный пистолет и пустой магазин размещён на столе подавателем патронов (закругленной стороной) вверх. По команде: «Вставить магазин», коснуться прямым указательным пальцем сильной руки, взять и повернуть пистолет вертикально, упереть его в стол и сформировать плотный хват. «Пятка» магазина соприкасается с серединой ладони. Прямой указательный палец вытянут вдоль передней стороны магазина. Поднять пистолет и магазин одновременно на уровень груди. Повернуть шахту пистолетной рукоятки в направлении магазина, поднести магазин к шахте. Сделать паузу, чтобы поправить положение магазина и убедиться в том, что оси направлений магазина и шахты пистолетной рукоятки совпадают.

Упражнение № 3

Извлечение магазина.

Оружие, с вставленным магазином, удерживается на уровне груди. По команде: «Извлечь магазин», нажать на кнопку сброса магазина большим пальцем и одновременно поднести слабую руку под пистолетную рукоятку, чтобы поймать магазин. Поместить магазин и пистолет на стол.

2. Учебно-тренировочное занятие: «Манипуляции с затвором оружия»

Цель: Отработка правильных и безопасных действий с затвором пистолета для уверенного управления оружием в различных ситуациях.

Важно! При манипуляции с оружием, окно выбрасывателя при работе с затвором должно быть всегда свободным, указательный палец «сильной» руки не должен оказаться внутри спусковой скобы и оружие всегда направлено в сторону мишеней (в безопасном направлении).

Манипуляции с затвором возможны пятью различными способами.

Важно! Никогда не сопровождать затвор, оттягивать его до конца и отпускать без сопровождения его.

Упражнение № 1

«Слабой» рукой захватить затвор большим пальцем и тыльной стороной согнутого указательного пальца за его заднюю часть (в районе целика).

«Слабой» рукой, зажать затвор между большим пальцем и тыльной стороной прямого указательного пальца, за его переднюю часть (в районе мушки).

Захватить затвор за переднюю часть четырьмя пальцами «слабой» руки с внешней стороны оружия, а основанием ладони с другой стороны сверху.

Захватить затвор за заднюю часть четырьмя пальцами «слабой» руки с внешней стороны оружия;

Захватить затвор за переднюю часть тремя пальцами «слабой» руки с внешней стороны оружия, а большим пальцем с другой стороны снизу.

Упражнение № 2

Постановка на затворную задержку.

«Слабой» рукой оттянуть затвор в заднее положение и немного отпустить назад, одновременно большим пальцем «сильной» руки поднять затворную задержку вверх до упора, пока не произойдет зацепление выступа затворной задержки с пазом затвора. Если большой палец не дотягивается до затворной задержки можно повернуть пистолет немного внутрь по вертикальной оси пистолетной рукоятки, соблюдая угол безопасности.

Упражнение № 3

Деактивация курка различными способами. Деактивация курка встречается только на оружии двойного действия. Деактивация курка может осуществляться тремя способами:

1) захват курка с обеих сторон указательным и большим пальцем слабой руки, ладонь слабой руки при этом находится над затвором, нажав на спусковой крючок не отпускать его пока курок полностью не будет деактивирован;

2) захват курка с обеих сторон указательным и большим пальцем слабой руки, ладонь слабой руки «развёрнута» к корпусу стрелка, нажав на спусковой крючок, плавно опустить его, пока курок полностью не будет деактивирован;

3) поместить подушечку большого пальца между курком и задней частью затвора, нажать на спусковой крючок и проворачивать большой палец, чтобы курок опустился в конечное положение, нажать на спусковой крючок и не отпускать его, пока курок полностью не будет деактивирован.

Упражнение № 4

Снаряжение патронов в магазин.

И.п. – удерживая магазин в «слабой» руке, «сильной» рукой вкладывать в магазин один за другим патроны, надавливая большим пальцем до тех пор, пока подаватель не уйдет вниз и патрон не зайдет за верхние загнутые края боковых стенок корпуса магазина, придвинуть его капсюлем вплотную к задней стенке корпуса магазина.

Упражнение № 5

Выполнение команд: «Зарядить оружие, приготовиться».

По команде взять магазин вставить в шахту пистолетной рукоятки до щелчка, потянуть магазин немного на себя, проверив, защёлкнулся ли он, деактивировать курок любым способом, дослать холостой патрон. Выполняя отработку элемента техники, магазин в шахту пистолетной рукоятки необходимо вставлять агрессивно, одним движением.

Упражнение № 6

Выполнение команд: «Разрядить оружие, показать».

Нажать на кнопку сброса магазина большим пальцем и одновременно поднести слабую руку под пистолетную рукоятку, чтобы поймать магазин. Положить магазин, отодвинуть затвор любым способом, извлечь холостой патрон и поставить оружие на затворную задержку. Предъявить оружия для осмотра. По команде «Осмотрено», снять с затворной задержки, сделать холостой выстрел в сторону мишеней. Положить оружие.

Упражнение № 7

Передача оружия другому спортсмену.

При проведении передачи оружия другому спортсмену необходимо соблюдать технику безопасности: передачу оружие можно осуществлять самостоятельно в «Зонах безопасности» или под контролем тренера-преподавателя/судьи соревнований. Процедура: направить оружие в безопасное направление, проверить шахту пистолетной рукоятки, открыть затвор, проверить, что патронник пуст, нажать на спусковой крючок, сделать холостой спуск в безопасном направлении, деактивировать курок. Передать безопасно оружие стрелку. Второй стрелок проводит точно такую же процедуру проверки оружия на безопасность. Все манипуляции выполняются под присмотром тренера/судьи только после их команды.

Формирование умений и навыков согласуется с осознанием спортсменами важности правильной последовательности действий при манипуляциях с оружием и выполнения команд. Необходимо добиться целостного выполнения двигательного действия.

Техника выполнения прицельного выстрела

Изучение начальных (базовых) элементов техники выстрела: изготовление и удержание оружия перед выстрелом; прицеливание; управление спуском; отметка выстрела.

1) Упражнения для формирования техники изготовления и удержания оружия перед выстрелом:

- и.п. – ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога немного сдвинута вперед, но не более половины длины ступни (левши – наоборот), носки ног немного разведены для хорошей устойчивости всего тела;
- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- общий центр тяжести – сдвинут вперед и находится на уровне пальцев ног ступней, т. е. 2/3 массы тела сдвинута и наклонена агрессивно вперед (агрессивная стойка): голова – по отношению к линии прицеливания удерживается прямо без наклонов; удержание оружия перед выстрелом; кисти рук удерживают пистолет двойным хватом, поднятые в сторону стрельбы, локти немного согнуты, закреплены в плечевом и лучезапястном суставах.

Формирование хвата (удержание пистолета):

- «Сильная» рука - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- «Слабая рука» - кисть опускается до отказа вниз, закрепляется под максимально возможным углом приведения относительно предплечья, примерно на 45°. Основание большого пальца укладывается в свободное пространство на пистолетной рукоятке таким образом, чтобы вытянутый большой палец оказался параллельно поверхности земли, остальные пальцы кисти обхватывают кисть правой руки и ложатся в ложбинках между пальцами правой руки. Вектор удержания и усилие сжатия направлено перпендикулярно пистолетной рукоятки.

2) Выполнение прицеливания:

- «Ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под в «районе прицеливания» с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;

- при прицеливании при помощи электронных прицелов (коллиматоров, название которых происходит от латинского *collineo* – «направляю по прямой линии», т. е. устройство, которое позволяет формировать параллельные пучки света или частиц) отсутствие целика и мушки, заменяет прицельная марка коллиматорного прицела.

3) Управление спуском курка:

Управление спуском курка – это технический элемент стрельбы, представляющий собой контролируемое плавное воздействие указательного пальца на спусковой крючок, при котором:

- усилие прикладывается строго вдоль оси канала ствола;
- давление нарастает прогрессивно без рывков;
- движение выполняется изолированно без вовлечения других мышечных групп;
- положение прицельных приспособлений остается стабильным;
- контакт пальца осуществляется средней (дистальной) фалангой для оптимального вектора приложения силы.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела:

- объяснение и демонстрация - разъяснение физических принципов правильного спуска и физиологии движения, каким и почему сила должна прикладываться вдоль оси канала ствола, чтобы не вызывать отклонения оружия в момент выстрела, акцентировать на ключевые моменты, постепенность нарастания усилия, изолированность работы пальца, постепенное и плавное наращивание позволяет избежать рефлексного сокращения других мышц;

- формирование двигательного навыка через многократное выполнение «выстрела» без патрона, отработка мышечного чувства давления, взаимных анализ в парной работе: тренер нажимает/стрелок удерживает, тренер нажимает пальцем спортсмена и т.д. Использование по возможности тренажерных устройств, охлажденных патронов, самоконтроль через зеркало, видеозапись;

- подгонка толщины рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание», «резкое нажатие») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела – чрезмерный осторожный, медленный нажим, приводящий к усталости, и увеличиваются колебания оружия (мушки), часто не хватает дыхания;

- «дергание» спуска - резкое, неконтролируемое движение пальца в попытке быстрее закончить завершить сложный процесс выстрела, неправильное положение пальца на спуске или усталость от длительного прицеливания.

4) Выполнение выстрела это – соединение (управление) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

Упражнения для формирования техники производства выстрела

Цель: сформировать правильные двигательные стереотипы для устойчивого удержания системы «стрелок-оружие» без избыточного напряжения. Освоение элементов изготовления, сначала отрабатывается – без пистолета, затем - с пистолетом без выравнивания, уточнения положения мушки в прорези – внимание на руке с оружием;

Без оружия:

- имитация хвата и положения рук;
- контроль положения плеч, локтей, запястий;
- отработка баланса корпуса.

С оружием (без прицеливания)

Удержание пистолета с фокусом на:

- равномерности хвата;
- естественном положении руки;
- отсутствии дрожи.

Работа с прицельными приспособлениями

Упражнение: «Ровная мушка» на светлом фоне.

Удержание правильной мушки без точки прицеливания.

Контроль:

- четкость граней мушки;
- равномерность световых просветов;
- отсутствие «заваливания».

Норматив: 30 секунд стабильного удержания.

Отработка спуска курка

Без прицеливания:

- плавный нажим указательным пальцем;
- контроль отсутствия смещения оружия.

С имитацией прицеливания:

- сохранение «ровной мушки» при нажатии;
- критерий правильности: отсутствие видимого смещения ствола при «спуске».

Комплексная отработка выстрела

Последовательность:

- «Холостые» упражнения: по мишени «белый лист» (3-5 м); по уменьшенной мишени (3-5 м);
- чередование холостых и боевых выстрелов: комбинации: 2 холостых → 1 боевой; анализ каждого выстрела;
- стрельба боевыми патронами: «Белый лист» → полноразмерная мишень; дистанция: от 5 до 25 м.

Важно! Все этапы отрабатываются последовательно. Переход к следующему только после стабильного выполнения, текущего.

4.1.4. Тактическая подготовка

Упражнения по тактической подготовке включают: учёт и контроль временных параметров стрельбы; учёт темпо-ритмических характеристик стрельбы; быстрой смены положений тела в сочетании с имитацией стрельбы и практической стрельбы;

скорости перемещения; выполнения специальных стрелковых упражнений в разных погодных условиях и с разным освещением.

Примерный комплекс тактических упражнений: выбор наилучшего сценария выполнения соревновательного упражнения при перемещении на огневом рубеже; выбор соответствующего сценарию (гейм-плану) технического действия (например, изготовки для производства выстрела) для наилучшего выполнения соревновательного упражнения; зарядание-перезарядание оружия при выполнении стрелкового задания, исключающее паузы или остановки при движении спортсмена; рациональные двигательные действия спортсмена, обеспечивающие ему прицеливание на мишень, исключающее пауза или остановки при выполнении технических действий; поражение мишени при разных условиях стрельбы в быстром темпе без снижения результативности; упреждение выстрела, контроль поля зрения, скорость принятия решения.

4.2. Особенности спортивной подготовки по спортивной дисциплине «пистолет» на этапах спортивной подготовки

Особенности спортивной подготовки в спортивной дисциплине «пистолет» по видам спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Особенности спортивной подготовки в спортивной дисциплине «пистолет» по видам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид спортивной подготовки	Основные задачи
ЭНП	Физическая	формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «практическая стрельба»; формирование двигательных умений и навыков; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; физические упражнения, повторяющие структуру двигательных действий спортсмена при изготовке и различных исходных положений стрелка перед выполнением стрелкового задания, смены положений тела, способов перемещений на спортивной площадке, имитации работы с оружием и прицеливание
	Техническая	знакомство с элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном), однообразие изготовления и хватки, удержание оружия и прицеливание, нажим на спусковой крючок; автономная работа указательного пальца при управлении спуском, контроль внимания; знакомство и отработка умений подготовки и выполнения выстрела, отработка элемента «неожиданности выстрела», недопустимая реакция на выстрел «ожидание выстрела»; отработка устойчивости тела без оружия, с оружием; целостность выполнения стрелкового упражнения, контроль координации элементов техники выполнения выстрела: удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок; изучение и отработка базовых технических элементов работы с оружием: вынос оружия на линию глаз в мишень (наводка, выстрел); техника производства первого выстрела из кобуры; серии выстрелов, техника перемещения с оружием (шаг, выстрел); выполнение выстрелов без патрона и с патроном; дифференциация мышечных усилий в работе со спусковым крючком; учебно-тренировочная работа с оружием: поднятие оружия со стола, работа с затвором (досыл патрона в патронник); постановка оружия на затворную задержку; деактивация курка различными способами; снаряжение патронов в магазин;

Этап спортивной подготовки	Вид спортивной подготовки	Основные задачи
		выполнение команд «Зарядить оружие, подготовиться», «Разрядить оружие, показать»
	Тактическая	формирование контроля поля зрения, а также навыка прицеливания и перевод взгляда на другую мишень
	Психологическая	ознакомление с понятиями: внимание, «концентрация» их значение в стрелковом спорте, виды восприятия, представления, идеомоторика (общее представление)
УТЭ	Физическая	выполнение циклической аэробной работы, ускорения, силовые упражнения для укрепления мышц спины, пресса, опорно-двигательного аппарата; укрепление связочного аппарата, упражнения для поддержания позы изготровки с оружием; стретчинг, скоростно-силовые упражнения; координационно-сложные упражнения; физические упражнения, повторяющие структуру двигательных действий спортсмена при смене изготровок для стрельбы, смены положений тела, имитирующих сложные и неудобные положения для стрельбы, имитации работы с оружием, изготровок при движении с прицеливанием; контроль баланса корпуса стрелка при изготровке, упражнения на сохранение поструральной устойчивости спортсмена при выполнении тренировочных упражнений тела с отягощением (оружием); формирование специальной выносливости; различные способы перемещений на спортивной площадке
	Техническая	знакомство с элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном), однообразие изготровки и хватки, удержание оружия и прицеливание, нажим на спусковой крючок; автономная работа указательного пальца при управлении спуском, контроль внимания; знакомство и отработка умений подготовки и выполнения выстрела, отработка элемента «неожиданности выстрела», недопустимая реакция на выстрел «ожидание выстрела»; отработка устойчивости корпуса стрелка без оружия, с оружием; - целостность выполнения стрелкового упражнения, контроль координации элементов техники выполнения выстрела: удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок; изучение и отработка базовых технических элементов работы с оружием: вынос оружия на линию глаз в мишень (наводка, выстрел); техника производства первого выстрела из кобуры; серии выстрелов, техника перемещения с оружием (шаг, выстрел); выполнение выстрелов без патрона и с патроном; дифференциация мышечных усилий в работе со спусковым крючком; учебно-тренировочная работа с оружием: поднятие оружия со стола, работа с затвором (досыл патрона в патронник);

Этап спортивной подготовки	Вид спортивной подготовки	Основные задачи
		постановка оружия на затворную задержку; деактивация курка различными способами; снаряжение патронов в магазин; выполнение команд «Зарядить оружие, приготовиться», «Разрядить оружие, показать»
	Тактическая	формирование навыка контролировать внимание и сохранять рабочее положение перед и после выполнения выстрела - «продление рабочего состояния», контроль попадания в мишень, контроль центральности попадания в мишень; совершенствование удержания оружия и отработка учебно-тренировочного упражнения «Наводка-выстрел», «Шаг-выстрел», без ограничения по времени и его лимитом для разных вариантов гейм-плана выполнения соревновательного упражнения; совершенствование тактического приёма (спурт - резкое кратковременное увеличение темпа движения)
	Психологическая	более глубокое понимание и осмысление понятия «согласованность действий» в биомеханической структуре (системе «стрелок-оружие»); овладение умением выстрела без его ожидания; контролировать «согласованность действий»; при совершении ошибок понимать причины их возникновения и способы их устранения
ССМ	Физическая	упражнения для поддержания уровня общей физической подготовленности; беговые упражнения (равномерный аэробный бег, ускорения, спурты); подвижные игры; спортивные игры (настольный теннис, лыжные гонки, плавание, велосипедный спорт). физические упражнения, повторяющие структуру двигательных действий спортсмена при неудобных положениях для стрельбы; контроль ошибок смены положений тела при перемещении на спортивной площадке; изготовки стрелка, специальной работы с прицеливанием в статике и динамике; управление балансом тела, в том числе с оружием, совершенствование специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и гликолитической анаэробной); контроль ошибок в динамике смены положений тела

Этап спортивной подготовки	Вид спортивной подготовки	Основные задачи
	Техническая	совершенствование устойчивости системы «стрелок-оружие» - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном); совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц, чередование работы с холостым патроном при выполнении серии выстрелов, как с таймером, так и без него; совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела, за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном); совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления, удержание, вкладка или вскидка, прицеливание; совершенствование элементов вспомогательной техники работы и приемов работы с оружием: совершенствование техники извлечения оружия из кобуры и производства первого выстрела; совершенствование техники извлечения оружия из кобуры и производства двух выстрелов и серии выстрелов; совершенствование техники досылания патрона различным образом из различных положений; отработка элементов техники смены магазина на месте, в движении; отработка приемов стрельбы из неудобных положений и переноса стрельбы между мишенями; совершенствование техники безопасного и быстрого перемещения с оружием в различных направлениях; совершенствование тактики выполнения стрелковых упражнений, используя основную технику и элементы техники стрельбы в целом для решения стрелковой задачи; отработка техники стрельбы одной рукой: подготовка для стрельбы сильной или слабой рукой, извлечение оружия из кобуры или поднятие со стола одной рукой; отработка приемов стрельбы в движении по фронту, вперед и назад; отработка приемов стрельбы по различным движущимся мишеням; отработка приемов устранения задержек при стрельбе, умение их классифицировать и выбирать оптимальный вариант их устранения
	Тактическая	контроль внимания при выполнении выстрела, контроль попадания в мишень, контроль кучности попадания в мишень; контроль ошибок при удержании оружия и выполнении выстрела, «Наводка-выстрел», «Шаг-выстрел» с учетом времени
	Психологическая	свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика),

Этап спортивной подготовки	Вид спортивной подготовки	Основные задачи
		условия формирования двигательных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий; проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживания, отношения к происходящему (общее представление); совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») при выполнении выстрела, за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела
ВСМ	Физическая	Упражнения на учебно-тренировочных занятиях по видам спортивной подготовки – ОФП и СФП используются, как и для этапа «Совершенствования спортивного мастерства»
	Техническая	Совершенствование контроля устойчивости системы «стрелок-оружие» по индивидуальному плану при увеличении учебно-тренировочной нагрузки; Совершенствование навыка за автономной работой указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц; Совершенствование навыка контроля внимания при выполнении выстрела и сохранения «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела; Совершенствование контроля элементов техники выполнения выстрела: подготовительных действий для производства выстрела, изготовления, управления спуском курка и прицеливания; Совершенствование контроля элементов техники стрельбы по индивидуальному плану: - извлечения оружия из кобуры и производства первого выстрела; - извлечения оружия из кобуры и производства двух выстрелов и серии выстрелов; - контроль техники досылания патрона различным образом из различных положений; - отработка элементов техники смены магазина на месте, в движении; - контроль приемов стрельбы из неудобных положений и смены направлений стрельбы; - совершенствование техники безопасного и быстрого перемещения с оружием в различных направлениях; Совершенствование техники стрельбы одной руки: подготовка для стрельбы сильной или слабой рукой, извлечение оружия из кобуры или поднятия со стола одной рукой; Совершенствование техники стрельбы в движении по фронту, вперед и назад; Совершенствование техники стрельбы по движущимся мишеням; Совершенствование навыка устранения задержек при стрельбе, умение их идентифицировать и выбирать оптимальный вариант их устранения

Этап спортивной подготовки	Вид спортивной подготовки	Основные задачи
	Тактическая	Совершенствование навыка контроля внимания при выполнении выстрела, контроля попадания в мишень, контроля «центральности» попадания в мишень; Совершенствование навыка контроля ошибок при удержании оружия и выполнении выстрела: «Наводка-выстрел» и «Шаг-выстрел» с учетом времени; Совершенствование навыка контроля тактики выполнения стрелковых упражнений, используя технику стрельбы и ее элементы для решения стрелковой задачи
	Психологическая	Совершенствование навыка самоконтроля и показателей общего состояния спортсмена; ведение дневника; совершенствование навыка анализа результатов самоконтроля; совершенствование навыка саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, совершенствование саморегуляции при реализации технического потенциала спортсмена в условиях соревнований; углубленные познания о состояниях утомления, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления

4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «практическая стрельба»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Практические занятия

1. ОФП: выполнение циклической работы; силовые упражнения для мышц спины, пресса, опорно-двигательного аппарата, верхнего плечевого пояса; комплекс упражнений, направленных на интенсивную растяжку связок, а также всех групп мышц, повышение их эластичности, чувствительности и тонуса (стретчинг); скоростно-силовые упражнения; координационно-сложные упражнения; упражнения на сохранение баланса тела, упражнения на сохранение баланса тела с отягощением (оружием).

2. СФП: изучение специальных исходных положений стрелка практической стрельбы, смена положений тела, способы перемещений на спортивной площадке, имитация работы с оружием, изготовка стрелка, специальная работа с прицеливанием в статике и динамике.

3. Техническая подготовка:

- знакомство с элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном), однообразие изготовки и хватки, удержание оружия и прицеливание, нажим на спусковой крючок;
- автономная работа указательного пальца при управлении спуском, контроль внимания;
- знакомство и отработка умений подготовки и выполнения выстрела, отработка элемента «неожиданности выстрела», недопустимая реакция на выстрел «ожидание выстрела»;
- отработка устойчивости тела без оружия, с оружием;
- целостность выполнения стрелкового упражнения, контроль координации элементов техники выполнения выстрела: удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок;
- изучение и отработка базовых технических элементов работы с оружием: вынос оружия на линию глаз в мишень (наводка, выстрел); техника производства

первого выстрела их кобуры; серии выстрелов, техника перемещения с оружием (шаг, выстрел);

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном;
- дифференциация мышечных усилий в работе со спусковым крючком;
- учебно-тренировочная работа с оружием: поднятие оружия со стола, работа с затвором (досыл патрона в патронник);
- постановка оружия на затворную задержку;
- деактивация курка различными способами;
- снаряжение патронов в магазин;
- выполнение команд «Зарядить оружие, приготовиться», «Разрядить оружие, показать».

4. Тактическая подготовка: контроль поля зрения, скоростная имитация прицеливания; изучение удержания оружия, и отработка учебно-тренировочного упражнения «Наводка выстрел», «Шаг выстрел», без ограничения по времени, с учетом времени.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

- повышение уровня физической, функциональной и специальной подготовленности, привитие элементов самоконтроля над физическим и психологическим состоянием;
- совершенствование базовых технических и тактических приёмов;
- изучение и овладение новыми приёмами и комбинациями техники и тактики;
- выработка устойчивости к перегрузкам и стрессовым ситуациям, прохождение психологических тестов;
- изучение правил вида спорта;
- формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Практические занятия

1. ОФП: выполнение циклической аэробной работы, ускорения, силовые упражнения для укрепления мышц спины, пресса, опорно-двигательного аппарата; укрепление связочного аппарата, упражнения для поддержания позы изготровки с оружием; стретчинг, скоростно-силовые упражнения; координационно-сложные упражнения.

2. СФП:

- формирование навыка: принятия специальных исходных положений стрелка в практической стрельбе, смены положений тела, имитации работы с оружием, изготовки стрелка, специальной работа с прицеливанием в статике и динамике;

- контроль баланса тела, упражнения на сохранение баланса тела с отягощением (оружием);

- формирование специальной выносливости;

- различные способы перемещений на спортивной площадке.

3. Техническая подготовка:

- совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовки и хвата, устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание, корректировка прицельных, совершенствование управления спуском;

- отработка выполнения техники выстрела из кобуры по элементам и в целом: извлечение оружия из кобуры и формирования хвата; вынос оружия на линию глаз - мишень (наводка, выстрел); корректировка наводки и управление спуском; отработка слитности и одновременности выполнения элементов техники;

- отработка выполнения серий выстрелов по одной или нескольким мишеням на различных дистанциях с ограничением времени и без ограничения по времени;

- отработка упражнений учебных стрельб «Бил-дрил», «Эль-Президент»;

- отработка техники переноса оружия с мишени на мишень;

- отработка элемента техники смены магазина на месте и в движении;

- отработка приемов стрельбы из неудобных положений (справа и слева от укрытий, стрельба с низкого порта);

- отработка элементов техники перемещения с оружием вперед и назад, влево или вправо по фронту;

- знакомство с движущимися мишенями, техника выполнения выстрела по движущейся мишени, отработка элементов выполнения выстрелов по различным движущим мишеням.

4. Тактическая подготовка:

- совершенствование способности контролировать внимание и сохранять рабочее положение перед и после выполнения выстрела - «продление рабочего состояния», контроль попадания в мишень, контроль центральности попадания в мишень;

- совершенствование удержания оружия и отработка учебно-тренировочного упражнения «Наводка выстрел», «Шаг выстрел», без ограничения по времени, с учетом времени;

- совершенствование тактического приёма (спурт - резкое кратковременное увеличение темпа движения).

4.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование уровня технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности;
- контроль над уровнем физического состояния;
- ведение дневника самоконтроля;
- совершенствование морально-волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;

Рекомендуемые темы по теоретической подготовке для ССМ представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

Практические занятия

1. ОФП:

- упражнения для поддержания уровня общей физической подготовленности;
- беговые упражнения (равномерный аэробный бег, ускорения, спурты);
- подвижные игры;
- спортивные игры (настольный теннис, лыжные гонки, плавание, велосипедный спорт).

2. СФП: физические упражнения, повторяющие структуру двигательных действий спортсмена при неудобных положениях для стрельбы, контроль ошибок смены положений тела, способов перемещений на спортивной площадке, контроль ошибок в работе с оружием, изготовления стрелка, специальной работы с прицеливанием в статике и динамике, управление балансом тела, в том числе с оружием, сохранение специальной выносливости, контроль ошибок в динамике смены исходных положений тела.

3. Техническая подготовка.

- совершенствование устойчивости системы «стрелок оружие» - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);
- совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц, чередование работы с холостым патроном при выполнении серии выстрелов, как с таймером, так и без него;
- совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела, за сохранением «рабочего

состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);

- совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления, удержание, вкладка или вскидка, прицеливание;

- совершенствование элементов вспомогательной техники работы и приемов работы с оружием: совершенствование техники извлечения оружия из кобуры и производства первого выстрела; совершенствование техники извлечения оружия из кобуры и производства двух выстрелов и серии выстрелов; совершенствование техники досылания патрона различным образом из различных положений; отработка элементов техники смены магазина на месте, в движении; отработка приемов стрельбы из неудобных положений и переноса стрельбы между мишенями; совершенствование техники безопасного и быстрого перемещения с оружием в различных направлениях;

- совершенствование тактики выполнения стрелковых упражнений, используя основную технику и элементы техники стрельбы в целом для решения стрелковой задачи;

- отработка приемов стрельбы с одной руки: подготовка для стрельбы сильной или слабой рукой, извлечение оружия из кобуры или поднятия со стола одной рукой;

- отработка приемов стрельбы в движении по фронту и вперед и назад;

- отработка приемов стрельбы по различным движущимся мишеням;

- отработка приемов устранения задержек при стрельбе, умение их классифицировать и выбирать оптимальный вариант их устранения.

5. Tактическая подготовка:

- контроль внимания при выполнении выстрела, контроль попадания в мишень, контроль центральности попадания в мишень;

- выполнения стрелковых упражнений, используя основную технику и элементы техники стрельбы в целом для решения стрелковой задачи;

- выполнение контрольно-тестовых нормативов, прикидки и другие формы (клубные матчи).

4.6. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Задачами ВСМ является совершенствование техники выполнения выстрелов и тактики выполнения стрелковых упражнений, совершенствование морально-волевых качеств.

На ВСМ учебно-тренировочный процесс проводится по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Задача ВСМ – совершенствование техники выполнения выстрелов, тактики

выполнения стрелковых упражнений, используя основную и вспомогательную технику в целом.

Рекомендуемые темы по теоретической подготовке для ВСМ представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

Практические занятия

1. Упражнения на учебно-тренировочных занятиях по видам спортивной подготовки – ОФП и СФП используются, как и для этапа спортивной подготовки – ССМ.

2. Техническая подготовка:

- совершенствование контроля устойчивости системы «стрелок-оружие» по индивидуальному плану при увеличении учебно-тренировочной нагрузки;

- совершенствование навыка за автономной работой указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;

- совершенствование навыка контроля внимания при выполнении выстрела и сохранения «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела;

- совершенствование контроля элементов техники выполнения выстрела: подготовительных действий для производства выстрела, изготровки, управления спуском курка и прицеливания;

- совершенствование контроля элементов техники стрельбы по индивидуальному плану: извлечения оружия из кобуры и производства первого выстрела; извлечения оружия из кобуры и производства двух выстрелов и серии выстрелов; контроль техники досылания патрона различным образом из различных положений; отработка элементов техники смены магазина на месте, в движении; контроль приемов стрельбы из неудобных положений и смены направлений стрельбы; совершенствование техники безопасного и быстрого перемещения с оружием в различных направлениях;

- совершенствование техники стрельбы одной руки: изготровка для стрельбы сильной или слабой рукой, извлечение оружия из кобуры или поднятия со стола одной рукой;

- совершенствование техники стрельбы в движении по фронту, вперед и назад;

- совершенствование техники стрельбы по движущимся мишеням;

- совершенствование навыка устранения задержек при стрельбе, умение их идентифицировать и выбирать оптимальный вариант их устранения.

3. Tактическая подготовка:

- совершенствование навыка контроля внимания при производстве выстрела, контроль попадания в мишень, контроль средней точки попадания (далее – СТП) и кучности попадания по мишени;

- совершенствование навыка контроля за ошибками при удержании оружия и выполнении выстрела: «Наводка-выстрел» и «Шаг-выстрел» по индивидуальному плану;
- совершенствование вариативности тактических решений при выполнении соревновательного упражнения с использованием рациональной техники стрельбы для решения стрелковой задачи.

4.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса для обеспечения последовательности накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствования внимания, развития морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к условиям соревнований. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями; привитие устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы); метод моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.8. Требования к технике безопасности

в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба».

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «практическая стрельба» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «практическая стрельба» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.10. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «практическая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «практическая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «практическая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «практическая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), согласно ФССП, предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «практическая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №506н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба»

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-А. Пихова. - Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2018. - С. 94-104.

5. 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.

6. Кондрух, А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы [Текст]: монография / А. И. Кондрух, - Москва: Физическая культура, 2014. - 110 с.

7. 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.

8. Кондрух, Анатолий Иванович, Основы практической стрельбы из пистолета [Текст] : научно-методическое пособие / А. И. Кондрух. - Москва: Sport, 2016. - 166 с.

9. 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.

10. 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.

11. Пахомов, Д.П. Характеристика подготовительных действий спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности / Д.П. Пахомов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2019. - Т. 7, № 3. - С. 41-49.

12. 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.

13. Рагозин, А.В., Павлов, А.В., Пахомов, Д.П., Тамбовский, А.Н. Методические особенности подготовки тренеров (инструкторов, специалистов) по виду спорта «Практическая стрельба»: учебно-методическое пособие. - Ярославль: Канцлер, 2020 - 230 с. ISBN 978-5-91730-985-9.

14. 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.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhde№ie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>)
8. Общероссийская спортивная общественная организация по развитию стрелковых видов спорта «Федерация практической стрельбы России» (<https://ipsc.ru/>)

Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] –URL: <https://emir.gov.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах*					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	99-109	91-104	145-160	131-159	124-149	150-166
2.	Специальная физическая подготовка	31-47	62-75	116-146	159-196	212-262	300-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	14-29	18-37	75-99	100-133
4.	Техническая подготовка	112-131	158-179	254-291	327-374	437-499	500-582
5.	Тактическая подготовка	6-17	13-25	38	46-75	62-120	110-222
6.	Теоретическая подготовка	6-15	12-25	38	46-75	62-120	110-222
7.	Психологическая подготовка	6-15	12-25	40	48-75	63-134	112-222
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-4	4-9	6-12	16-25	27-55
9.	Инструкторская практика	-	-	4-11	5-19	12-25	16-33
10.	Судейская практика	-	-	3-11	4-18	13-25	17-33
11.	Медицинские, медико-	1-3	1-4	4-10	6-12	16-25	27-55

	биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	6-10	6-13	18-25	29-56
	Общее количество часов в год*	312	416	728	936	1248	1664

*максимальная нагрузка

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	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).
	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-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

специализации)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	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
	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП	-	-
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
	Общие сведения об истории развития пулевой и практической стрельбы	Возникновение практической стрельбы как вида спорта в мире. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	Правила поведения стрелка в тире, на соревновании. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке и смазке. Порядок выдачи стрелкам патронов на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, проводимых на стрельбищах.
	Понятие - баллистика	Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Выстрел – выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) разделятся на инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Иницирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения, способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая пуле движение в канале ствола.
	Внутренняя баллистика	Величина давления пороховых газов в момент вылета пули из канала ствола – дульное давление. Скорость пули в момент вылета называется начальной. Давление пороховых газов вызывает движение пули вперед, а оружия назад. Это движение оружия называется отдачей. Угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия и усилия хвата. Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала.
	Внешняя баллистика	Движение пули в воздухе при полете.
	Понятие – «траектория»	Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения,

		угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка, первый «0», второй «0».
	Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка	Оружие гладкоствольное, нарезное: карабины и пистолеты, пневматические пистолеты. Различия и конструктивные особенности распределяет их в различные классы оружия.
	Марки видов оружия и патронов. Основные производители спортивного оружия и патронов.	Стрелковое снаряжение, ремни, кобуры и под сумки для магазинов. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Расположение снаряжения на теле стрелка, подгонка снаряжения на стрелке. Защита для глаз и ушей. Стрелковый таймер, разновидности и правила использования на тренировках. Одежда стрелка: куртка, обувь, повседневная или спортивная обувь, кепка.
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	Правила поведения стрелка в тире, на соревновании. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке и смазке. Порядок выдачи стрелкам патронов на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, проводимых на стрельбищах.
	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	Правила поведения стрелка в тире, на соревновании. Порядок выдачи и получения оружия. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время учебно-тренировочных занятиях и соревнований, проводимых на стрельбищах.
	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

		деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время учебно-тренировочных занятиях и соревнований, проводимых на стрельбищах.
	...	...

Приложение № 6
к методическим рекомендациям

Комплекс учебно-методических упражнений по технико-тактической подготовке для формирования базовой техники стрельбы в виде спорта «практическая стрельба» спортивной дисциплины «пистолет»

Упражнение № 1 – «Поднятие оружия со стола»	
Мишени и оборудование:	1 картонная полноразмерная мишень, стол или бочка.
Количество выстрелов:	0
Положение оружия:	Разряженный пистолет лежит на столе.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени перед столом, разряженное оружие на столе.
Порядок выполнения:	По команде «Поднять пистолет» прикоснуться прямым указательным пальцем к затвору пистолета. Взять пистолет и развернуть рукояткой вниз, продолжая упирать им о стол, поправить хват. Поднять оружие на уровень груди, локти касаются тела.
Расстояние до мишени:	5 метров
Порядок оценки:	Поднятие оружия происходит уверенно, подъем происходит без нарушения мер безопасности, оружия всегда находится в направлении мишени, палец всегда находится вне спусковой скобы

Упражнение № 2 – «Присоединение магазина»	
Мишени и оборудование:	1 картонная полноразмерная мишень, стол или бочка.
Количество выстрелов:	0
Положение оружия:	Разряженный пистолет лежит на столе.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По команде «Поднять пистолет» прикоснуться пистолетом прямым указательным пальцем к затвору пистолета. Взять пистолет за рукоятку, повернуть его вертикально, продолжая упирать им о стол, поправить хват. Поднять оружие на уровень груди, локти касаются тела.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно.

Упражнение № 2 – «Присоединение магазина»	
	Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Упражнения № 3 – «Извлечение магазина»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерная мишень, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А,В,С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и перемещается в стрелковую площадку «В» через туннель «Купера», в стрелковой позиции «В» поражает две бумажных мишеней. После переместится со сменой магазина в стрелковую площадку «С» и поразить металлические мишени. Затем двигаясь назад, переместится в стрелковую позицию «D» и поразить две бумажные мишени и вернуться в исходную позицию «А» поразив две бумажных мишени. Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями оружием. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Упражнение № 4 – «Работа с затвором»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерная мишень, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А,В,С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и перемещается в стрелковую площадку «В» через туннель «Купера», в стрелковой позиции «В» поражает две бумажных мишеней. После переместится со сменой магазина в стрелковую площадку «С» и поразить металлические мишени. Затем двигаясь назад, переместится в стрелковую позицию «D» и поразить две бумажные мишени и вернуться в исходную позицию «А» поразив две бумажных мишени. Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями оружием. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А», хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Упражнение № 5 – «Деактивация курка различными способами»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерная мишень, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А,В,С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14

Упражнение № 5 – «Деактивация курка различными способами»	
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и перемещается в стрелковую площадку «В» через туннель «Купера», в стрелковой позиции «В» поражает две бумажных мишеней. После переместится со сменой магазина в стрелковую площадку «С» и поразить металлические мишени. Затем двигаясь назад, переместится в стрелковую позицию «Д» и поразить две бумажные мишени и вернуться в исходную позицию «А» поразив две бумажных мишени. Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями оружием. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Упражнение № 6 – «Выполнение команды «Разрядить, оружие показать»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерная мишень, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А,В,С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и перемещается в стрелковую площадку «В» через туннель «Купера», в стрелковой позиции «В» поражает две бумажных мишеней. После переместится со сменой магазина в стрелковую площадку «С» и поразить металлические мишени. Затем

Упражнение № 6 – «Выполнение команды «Разрядить, оружие показать»	
	двигаясь назад, переместится в стрелковую позицию «D» и поразить две бумажные мишени и вернуться в исходную позицию «А» поразив две бумажных мишени. Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями оружием. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Упражнение № 7– «Безопасная передача оружия, другим спортсменом»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерная мишень, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А, В, С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и перемещается в стрелковую площадку «В» через туннель «Купера», в стрелковой позиции «В» поражает две бумажных мишеней. После переместится со сменой магазина в стрелковую площадку «С» и поразить металлические мишени. Затем двигаясь назад, переместится в стрелковую позицию «D» и поразить две бумажные мишени и вернуться в исходную позицию «А» поразив две бумажных мишени. Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями оружием. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней,

Упражнение № 7– «Безопасная передача оружия, другим спортсменом»	
	передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Приложение № 7
к методическим рекомендациям

**Программный материал по безопасному и
квалифицированному обращению с оружием (БиКОсО)**

Учебно- тренировочное упражнение № 1 – «Наводка оружия на мишень и выстрел»	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см или мишень или 1 картонная полноразмерная мишень.
Количество выстрелов:	10
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие удерживается двойным хватом, заряженный пистолет направленным в сторону мишени.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок производит один выстрел по мишени. Стрелок выносит оружие на линию «глаз-мишень» совмещает прицельные приспособления с центром мишени и производит выстрел, после этого подтягивает пистолет к груди и одновременно убираете указательный палец со спускового крючка. После некоторой паузы выстрел повторяете. Таким образом, мишень обстреливается до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Когда пистолет у груди взгляд сфокусирован на центре мишени. Когда пистолет на линии глаз-мишень взгляд сфокусирован на мушке. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Передёрнув затвор два раза спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Учебно-тренировочное упражнение № 2 – «Наведение - шаг - выстрел»	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см или мишень или 1 картонная полноразмерная мишень.
Количество выстрелов:	10

Учебно-тренировочное упражнение № 2 – «Наведение - шаг - выстрел»	
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие удерживается двойным хватом, заряженный пистолет направленным в сторону мишени.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок производит один выстрел по мишени. Стрелок выносит оружие на линию «глаз-мишень» совмещает прицельные приспособления с центром мишени и производит выстрел, после этого подтягивает пистолет к груди и одновременно убирает указательный палец со спускового крючка. Затем делает полшага в сторону правой ногой, одновременно подтягивает оружие к груди убирая палец со спускового крючка. После завершения шага, наводит пистолет на мишень, ставит палец на спусковой крючок, производит выстрел. Не создавая паузы, делает полшага влево, одновременно подтягивает оружие к груди, убирая палец со спускового крючка. Завершая шаг, наводит пистолет на мишень и производит выстрел. Повторяете весь цикл несколько раз После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Стрелок координирован и не путает последовательность двигательных действий.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Учебно-тренировочное упражнение № 3 – «Выхватывание из кобуры и производства первого выстрела»	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см или мишень или 1 картонная полноразмерная мишень.
Количество выстрелов:	10
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	После звукового сигнала, не торопясь, стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в мишень. Выхватывание, прицеливание и производство выстрела стрелок делает, тщательно контролируя все технические моменты. После выстрела стрелок приводит оружие в стартовое

Учебно-тренировочное упражнение № 3 – «Выхватывание из кобуры и производства первого выстрела»	
	состояние, помещает пистолет в кобуру и принимает стартовую позицию. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Учебно-тренировочное упражнение № 4 – «Короткое перемещение по фронту»	
Мишени:	2 стальных не падающих тарелки размером 30 см или 2 картонных полноразмерных мишени. Расстояние между ними 2.5 метра. 2 порта или отметки вместо них, расстояние между ними 2.5 метра.
Количество выстрелов:	10-16
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	После звукового сигнала стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в мишень. Подтягивая оружие к себе, убрав палец со спускового крючка, одновременно разворачивая туловище в сторону следующей позиции, агрессивно перемещаясь по фронту в другую огневую позицию, не разрывая хвата слабой руки. Подходя к другой огневой позиции, стрелок начинает наводить оружие на вторую мишень. Приняв удобную стойку, стрелок поражает вторую мишень и возвращается к первой огневую позицию и поражает первую мишень ещё раз. Таким образом, стрелок перемещается между огневых позиций, каждый раз поражая мишени, до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров

Учебно-тренировочное упражнение № 4 – «Короткое перемещение по фронту»	
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Учебно-тренировочное упражнение № 5 – «Длинное перемещение по фронту»	
Мишени и оборудование	2 стальных не падающих тарелки размером 30 см или 2 картонных полноразмерных мишени. Расстояние между ними 5 метра. 2 порта или отметки вместо них, расстояние между ними 5 метра.
Количество выстрелов:	10-16
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	После звукового сигнала стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в мишень. Подтягивая оружие к себе, убрав палец со спускового крючка, одновременно разворачивая туловище в сторону следующей позиции, агрессивно перемещаясь по фронту в другую огневую позицию, разрывая хвата слабой руки и энергично размахивая руками помогая себе набирать скорость. Подходя к другой огневой позиции, стрелок начинает наводить оружие на вторую мишень. Приняв удобную стойку, стрелок поражает вторую мишень и возвращается в первую огневую позицию и поражает первую мишень ещё раз. Таким образом, стрелок перемещается между огневых позиций, каждый раз поражая мишени, до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно и вовремя, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А».
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Учебно-тренировочное упражнение № 6 – «Перемещение вперед-назад. Движение вперед назад с оружием»	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень. Три стрелковых позиции в виде треугольника, расстояние между вершинами 3 метра, вершина треугольника находится на отметках 8 или 12 метров.
Количество выстрелов:	15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	После звукового сигнала стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в металлическую мишень. Подтянув оружие к себе и убрав палец за пределы спускового крючка, перемещается вправо назад в другую стрелковую позицию, удерживая пистолет в направлении мишеней. Переместившись, производит два выстрела в бумажную мишень и перемещается в исходное положение, затем производит те же действия, только двигаясь в левую сторону. Перед тем как начать движение, стрелок должен продумать положение сильной руки в зависимости от направления движения назад. Ствол оружия во время перемещения должен быть направлен в сторону мишеней, палец должен находиться за пределами спусковой скобы. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Учебно-тренировочное упражнение № 7 – «Смена магазина на месте»	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень.
Количество выстрелов:	12-15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает картонную полноразмерную

Учебно-тренировочное упражнение № 7 – «Смена магазина на месте»	
	мишень двумя выстрелами. Затем слабой рукой извлекает магазин из подсумка, одновременно большим пальцем сильной руки нажимает на кнопку сброса магазина при этом, ориентируя шахту пистолетной рукоятки, так что бы она смотрела на подсумок. Слабая рука плотно захватывает магазин и подводит его к шахте пистолетной рукоятки, так что бы ось магазина и шахты пистолетной рукоятки совпадала, слабая кура агрессивно вставляет магазин в пистолетную рукоятку. Формируется хват и производится выстрел в металлическую тарелку. Выполняя упражнение, надо добиваться чёткости движений, постепенно увеличивая скорость. Указательный палец во время перезарядки должен быть вне скобы спускового крючка. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

Учебно-тренировочное упражнение № 8 – «Стрельба из низкой стойки»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень. Укрытие с низким портом.
Количество выстрелов:	12-15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и делает выстрел в металлическую тарелку. Удерживая пистолет направленным на мишень, стрелок делает полшага вправо и принимает низкую стойку, делает два выстрела в бумажную мишень. Удерживая пистолет на мишени, принимает обычную стойку, делая полшага в обратном направлении. В обычной стойке стрелок ещё раз делает выстрел в металлическую тарелку и закликиваем упражнения пока не закончатся патроны в магазине. Приседать в низкой стойке достаточно до уровня, пока стрелок не увидит мишень прямо перед собой, голова стрелка должна находиться в обычном положении. Необходимо следить за положением корпуса.

Учебно-тренировочное упражнение № 8 – «Стрельба из низкой стойки»	
	Не рекомендуется сильно наклоняться вперёд при принятии низкой стойки. Желательно срез ствола не выводить за габариты укрытия. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м. Порт размером окно 0,4х0,4м., высота от поверхности до верхнего края порта 1.2 м.

Учебно-тренировочное упражнение № 9 – «Стрельба из-за укрытий»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень. Укрытие с ограничительными линиями.
Количество выстрелов:	12-15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и делает выстрел в металлическую тарелку. Удерживая пистолет направленным на мишень, стрелок делает полшага вправо и принимает положение для стрельбы из-за укрытия, делает два выстрела в бумажную мишень. Удерживая пистолет на мишени, принимает обычную стойку, возвращается в исходное положение, делая полшага в обратном направлении. В обычной стойке стрелок ещё раз делает выстрел в металлическую тарелку и п упражнения пока не закончатся патроны в магазине. Выполняя технический элемент, стрелку необходимо не наступать на штрафную линию, при вывешивании тела из-за укрытия следит за правильностью и удобством положения. Желательно срез ствола не выводить за габариты укрытия. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.

Учебно-тренировочное упражнение № 9 – «Стрельба из-за укрытий»	
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м. Размер укрытия 1х1.8 м.

Учебно-тренировочное упражнение № 10 – «Ромб»	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерная мишень, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А, В, С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и перемещается в стрелковую площадку «В» через туннель «Купера», в стрелковой позиции «В» поражает две бумажных мишеней. После переместится со сменой магазина в стрелковую площадку «С» и поразить металлические мишени. Затем двигаясь назад, переместится в стрелковую позицию «D» и поразить две бумажные мишени и вернуться в исходную позицию «А» поразив две бумажных мишени. Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями оружием. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.