

АНО ДПО ССК «ГРАНД»

Утверждено
Руководитель учреждения
21.04.2026г.

Понизовский Вадим
Владимирович



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

по этапам спортивной подготовки практическая стрельба

Срок реализации программы: 1 год

2026 Год

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «практическая стрельба»

«Практическая стрельба» – вид стрелкового спорта, в котором стрелки поражают мишени различных типов на скорость. Цель – усвоение и выработка приёмов, наиболее полно отвечающих различным случаям применения огнестрельного оружия.

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

Спортивные дисциплины вида спорта «практическая стрельба» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «практическая стрельба»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ПК-1 - пистолет, классический класс	119	046	1	8	1	2	Я
ПК-2 - пистолет, классический класс - командные соревнования (4 человека)	119	047	1	8	1	2	Я
ПК-3 - пистолет, классический класс - дуэльная стрельба	119	048	1	8	1	2	Я
ПМ-1 - пистолет, модифицированный класс	119	007	1	8	1	2	Я
ПМ-2 - пистолет, модифицированный класс- командные соревнования (4 чел.)	119	008	1	8	1	2	Я
ПМ-3 - пистолет, модифицированный класс-дуэльная стрельба	119	009	1	8	1	2	Я
ПО-1 - пистолет, открытый класс	119	001	1	8	1	2	Я
ПО-2 - пистолет, открытый класс - командные соревнования (4 человека)	119	002	1	8	1	2	Я
ПО-3 - пистолет, открытый класс -дуэльная стрельба	119	003	1	8	1	2	Я
ПС-1 - пистолет, стандартный класс	119	004	1	8	1	2	Я
ПС-2 - пистолет, стандартный класс -командные соревнования (4 чел.)	119	005	1	8	1	2	Я
ПС-3 - пистолет, стандартный класс -дуэльная стрельба	119	006	1	8	1	2	Я
ПСр-1 - пистолет, серийный класс	119	010	1	8	1	2	Я
ПСр-2 - пистолет, серийный класс - командные соревнования (4 человека)	119	011	1	8	1	2	Я
ПСр-3 - пистолет, серийный класс - дуэльная стрельба	119	012	1	8	1	2	Я
ПСро-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом	119	067	1	8	1	2	Я

ПСро-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - командные соревнования (4 человека)	119	068	1	8	1	2	Я
ПСро-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом - дуэль стрельба	119	069	1	8	1	2	Я
ПСрол-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий	119	070	1	8	1	2	Я
ПСрол-2 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - командные соревнования (4 человека)	119	071	1	8	1	2	Я
ПСрол-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий - дуэль стрельба	119	072	1	8	1	2	Я
Р-1 - револьвер	119	013	1	8	1	2	Г
Р-2 - револьвер - командные соревнования (4 человека)	119	014	1	8	1	2	Г
Р-3 - револьвер - дуэль стрельба	119	015	1	8	1	2	Г

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «практическая стрельба»

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

Требования к калибрам таковы:

Пистолет — минимум 9 калибр.

Револьвер- от 9 мм, другие калибры по согласованию.

КПК — 9мм, 345 ТКМ, 45 Алтай.

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

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

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

В практической стрельбе одни из самых строгих правил техники безопасности, обязывающие, в том числе, использовать при стрельбе защитное снаряжение: очки, наушники или беруши.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» в своих регионах.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом

(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось более 18 лет.

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

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

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «практическая стрельба»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. В минимальном количестве двух соревнований в год.

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №2.

Таблица № 2

Учебно-тренировочные нагрузки к объёму учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8

Общее количество часов в год	234-312	312-416
------------------------------	---------	---------

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «практическая стрельба».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

4. «Практический раздел» Программы

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «практическая стрельба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

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

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

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3.

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

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

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта практическая стрельба.

4.6. План воспитательной работы

- План воспитательной работы составляется Организацией на год с в частности:
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
 - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - привитие навыков здорового образа жизни;
 - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

4.7. 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.

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 допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом.

5. Иные требования и условия реализации Программы

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

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Приложение №1

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в час	
		2	2
		Наполняемость групп (чел)**	
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки	
1.	Физическая подготовка:	105-139	119-154
	Общая физическая подготовка	77-103	70-95
	Специальная физическая подготовка	28-36	49-65
2.	Техническая подготовка	87-118	124-165
3.	Тактическая подготовка	2-3	9-12
4.	Психологическая подготовка	2-3	9-12
5.	Теоретическая подготовка	2-3	9-12
6.	Соревновательная деятельность	2-3	3-4
Общее количество часов в год		234-272	312-416

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-		До 60 дней	

Перечень возможного спортивного инвентаря исходя из потребностей стрелкового объекта.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	
1.	Активные наушники	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
2.	Бумажная мишень (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на занимающегося	100	1	200	1	300	1	500
3.	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
4.	Очки стрелковые защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футляр (чехол) для переноски оружия	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
6.	Мини бумажная мишень (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на занимающегося	100	1	200	1	200	1	300
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "ПК-1", "ПК-2", "ПК-3", "ТМ-1", "ТМ-2", "ТМ-3", "ПО-1", "ПО-2", "ПО-3", "ПС-1", "ПС-2", "ПС-3", "ПСро-1", "ПСро-2", "ПСро-3", "ПСрол-1", "ПСрол-2", "ПСрол-3", "Р-1", "Р-2", "Р-3", "РКС-1", "РКС-2", "РКС-3", "ПРКО-1", "ПРКО-2", "ПРКО-3"										
7.	Патроны к пистолету или револьверу калибра 5,6 мм	штук	на занимающегося	5000	1	10000	1	36000	1	120000

[illegible]