

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАOU «
имени И.И. Левина»
И.И. Левина
Е.М. Константинов

Е.М. Константинова

_____ 0000

Оглавление

1. Общие положения	6
1.1. Цели программы дополнительного образования:	6
1.2. Задачи программы дополнительного образования:	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Этапность и сроки реализации программы	7
2.2. Объем программы	8
2.2.1. Этап начальной подготовки (НП)	8
2.2.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9
2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	10
2.2.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	11
3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
4. Годовой учебно-тренировочный план	13
5. Календарный план воспитательной работы	15
6. План мероприятия, направленный на предотвращение в спорте и борьбу с ним.	18
7. Планы инструкторской и судейской практики	23
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	25
8.1. Педагогические средства восстановления:	25
8.2. Психологические средства восстановления:	25
8.3. Медико-биологические средства восстановления:	26
8.4. Физические факторы	26
8.5. Массаж	27
8.6. Фармакологические средства восстановления и витамины	27
9. Система контроля	29
9.1. На этапе начальной подготовки:	29
9.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	29
9.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	29
9.4. На этапе высшего спортивного мастерства:	30
10. Оценка результатов освоения Программы	30
11. Рабочая программа по виду спорта «практическая стрельба» (спортивной дисциплине «Пистолет пневматический»)	39
11.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для групп начального этапа подготовки	39
11.1.1. Теоретические занятия	39
11.1.2. Практические занятия	40
11.2. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа подготовки	41
11.2.1. Теоретические занятия	41
11.2.2. Практические занятия	42
11.3. Программный материал для групп ССМ.	43
11.3.1. Теоретические занятия	43
11.3.2. Практические занятия	44

11.4. Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.....	45
12. Учебно-тематический план.....	47
13. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
14. Материально-технические условия реализации Программы.....	53
15. Кадровые условия реализации Программы.....	56
16. Информационно-методические пособия для реализации Программы.....	56

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Практическая стрельба» в дисциплине «Пистолет пневматический» в Спортивно-Стрелковом клубе «Цель» город Екатеринбург (далее – Клуб) на основании следующих документов:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 N 1052 (далее — ФССП)
- Правила вида спорта "Практическая стрельба", утвержденные приказом Минспорта России от 08.08.2019 N 624
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Практическая стрельба", утвержденная Приказом Минспорта России от 29.02.2024 N 220
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ Минспорта России №634);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 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.

1.1. Цели программы дополнительного образования:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- укрепление морально-волевых качеств;
- формирование у детей наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;
- обучение владению пневматическим оружием;
- совершенствование и разностороннее развитие подростков для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организация проведения свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

1.2. Задачи программы дополнительного образования:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- приобретение начинающими спортсменами разносторонней физической подготовленности: воспитание выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам безопасного обращения с оружием, правил поведения при проведении спортивных и физкультурных мероприятиях, формирования навыков их выполнения;
- изучение базовых элементов техники выстрела, освоение первичных умений и навыков манипуляции с оружием;
- изучение материальной части спортивного оружия;
- овладение минимумом теоретических знаний о российском законодательстве, регулирующем оборот оружия в Российской Федерации;
- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- изучение основных положений правил по виду спорта практическая стрельба;
- участие в клубных матчах, матчах муниципального уровня в качестве помощника судьи.
- знакомство с историей развития спорта «Практическая стрельба»;
- формирование установки на активное приобщение детей к занятиям спортом и физической культурой;
- развитие физические и морально-волевые качества;
- совершенствовать специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.
- прививание подросткам трудолюбие, упорство, терпение, желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;
- профилактика вредных привычек и правовых правонарушений;
- содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Этапность и сроки реализации программы

Реализация Программы образовательной деятельности осуществляется на основе сроков, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 №1052, для пневматических дисциплин. Программа рассчитывается на 52 недели в году.

Таблица № 1. Характеристика этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость группы
Этап начальной подготовки	2-3	от 11	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 13	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 3

В соответствии с п.4.3 приказа Минспорта России №634 максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп может быть изменена с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем программы

Таблица № 2. Характеристика объема программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего Спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	936-1092	1092-1248

2.2.1. Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «Практическая стрельба», зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю, в том числе специальную физическую

подготовку и овладение основами техники выполнения прицельного выстрела, выбор спортивной стрелковой специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- укрепления здоровья и закаливание организма;
- устранение недостатков общего физического развития;
- приобретение начинающими спортсменами разносторонней физической подготовленности: воспитание аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам безопасного обращения с оружием, правил поведения при проведении спортивных и физкультурных мероприятиях, формирования навыков их выполнения;
- изучение базовых элементов техники выстрела, освоение первичных умений и навыков манипуляции с оружием;
- изучение материальной части спортивного оружия;
- овладение минимумом теоретических знаний о российском законодательстве, регулирующем оборот оружия в Российской Федерации;
- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- изучение основных положений правил по виду спорта практическая стрельба. Участие в клубных матчах, матчах муниципального уровня в качестве помощника судьи.

Рекомендуется комплектовать группы начальной подготовки спортсменами примерно равного уровня физического развития. Спортивный отбор должен учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к занятиям практической стрельбой, если эти не признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, средний рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, ориентировкой и т. д.

Применение контрольных упражнений на первых трех годах подготовки в группах начальной подготовки преследуется целью проверки усвоения учебно-тренировочного материала.

2.2.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этапе спортивной специализации группы формируются на основе выявленных предпочтений и склонностей спортсмена, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической, специальной физической подготовке и контрольные стрелковые упражнения. На тренировочном этапе подготовки осуществляется увеличение тренировочной нагрузки, как средство выработки силовой и психологической выносливости, достаточной для прохождения соревновательного дня. Совершенствования специальных качеств спортсмена, а также овладение техникой стрельбы и увеличения объема двигательных навыков, необходимых для стрелка. Продолжительность этапа спортивной специализации возможно до 5 лет.

Основными задачами подготовки являются:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
- повышения уровня физической подготовленности спортсмена: совершенствование аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности организма спортсменов к максимальным соревновательным стрелковым нагрузкам;
- совершенствование знаний основ безопасности обращения с оружием, правил поведения при проведении спортивных и физкультурных мероприятиях, закрепления навыков их выполнения;
- изучение и совершенствование базовой техники стрельбы, манипуляций с оружием, приемы стрельбы из неудобных положений и стрельбу в движении;
- изучение индивидуальных тактических действий и вариативности использования приемов стрельбы в зависимости от сложности упражнения и количества и вида зачётных мишеней;
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение 2-го, 1-го разрядов или норму в кандидаты в мастера спорта России (желательно);
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнования по практической стрельбе.
- укрепление интереса к виду спорта практическая стрельба.

2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших нормативы по общефизической, специальной физической подготовке и контрольные стрелковые упражнения. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, скоростных способностей;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- увеличение уровня специальной физической подготовленности организма спортсменов к максимальным соревновательным стрелковым нагрузкам;
- периодические проверки знаний основ безопасности обращения с оружием, правил поведения при проведении спортивных и физкультурных мероприятиях, закрепление навыков их выполнения;
- доведение выполнения элементов выстрела и технических приемов работы с оружием до автоматизма;

- изучение и совершенствование стрельбы по подвижным мишеням;
- повышение общего уровня тактико-технической и психологической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение норм или подтверждение норматива в кандидаты мастера спорта России, выполнение звания «Мастера спорта России», завоевания права быть кандидатом и членом сборной команды региона.

2.2.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущие этапы, соответствующие нормативным требованиям и отвечающие критериям квалифицированных спортсменов по практической стрельбе.

Основными задачами подготовки являются:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков: совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, скоростных способностей;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной готовности спортсмена;
- индивидуализация тактико-технической, силовой и психической морально-волевой подготовленности;
- совершенствование базовых техник производства выстрела, доведение до автоматизма манипуляции с оружием и тактико-технических действий с оружием.
- дальнейшее совершенствование морально-волевой и психологической устойчивости, умение управлять собой в стрессовой ситуации, сохранять спокойствие в сложных экстремальных ситуациях на ответственных соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение или подтверждение звания «Мастер спорта России», выполнение норм и требований для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами тренировочной работы являются:

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные, групповые, смешенные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (для этапа начальной подготовки – специальные учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период);
- соревновательные мероприятия;
- иные формы обучения.

Более опытные спортсмены должны участвовать в судействе соревнования и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Содержание тренировочного процесса в Спортивно-Стрелковом клубе «Цель» определяется данной Программой.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица Спортивно-Стрелкового клуба «Цель». Расписание тренировочных занятий утверждается руководством Клуба по предоставлению тренера—методиста, с учетом пожеланий спортсмена, а также с учетом особенностей и установленных санитарно- гигиенических норм.

Тренировочная подготовка проводится в соответствии с требованиями учебной программы на протяжении учебного года, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие — астрономический час (60 минут). Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода и задач.

Объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Спортивные соревнования — это отличная возможность оценить уровень подготовки того или иного спортсмена или команды. Полученные на соревнованиях результаты наглядно демонстрирует эффективность/неэффективность тренировок и позволяют определить дальнейшие действия по совершенствованию спортивных навыков.

Спортивные соревнования подразделяются на:

- **Контрольные.** Оценивается физическая и психологическая подготовка спортсмена и определяется дальнейшая тренировочная тактика.
- **Отборочные.** На таких соревнованиях спортсмены, занявшие высшие места или выполнившие норматив, допускаются к главным соревнованиям.

- **Основные.** Выявление лучших спортсменов за высшие награды. Пик физической и эмоциональной активности.

4. 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.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки стрелков будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Таблица №3. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подгот			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебн			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (ч			
		от 8		от 6	
1.	Общая физическая подготовка	75-109	68-104	125-160	116-135
2.	Специальная физическая подготовка	23-47	47-75	100-146	141-165
3.	Спортивные соревнования	-	3-8	12-29	17-45
4.	Техническая подготовка	84-131	118-179	218-291	310-374
5.	Тактическая подготовка	10-39	20-61	80-125	150-190
6.	Теоретическая подготовка	3-6	6-10	10-14	10-15
7.	Психологическая подготовка	1-2	2-4	10-13	10-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-3	3-4	4-9	6-15
9.	Инструкторская практика	-	-	3-16	4-25
10.	Судейская практика	-	-	3-5	4-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-4	3-4	4-10	6-11
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-2	3-4	4-10	7-11
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа направлена на формирование личности спортсмена. Главная задача — воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, тогда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Главным качеством спортсмена является дисциплинированность. Её воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя точного исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивной и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи и педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой его характера.

В педагогике широко используются воспитательные средства:

- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели; атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в практической стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;

- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов;
- оформление стендов, сообщений в социальных сетях с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введении ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

Таблица №4. План учебно-воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-ориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течение

2.	Сохранение здоровья		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирования 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 формирования здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

6. План мероприятия, направленный на предотвращение в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторий для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом, любому спортсмену в соревновательном периоде, запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного вне соревновательного периода;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомен.
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составлен сценарий
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовано
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов препараты чистые в виде домашних аптечек 2-3 лекарственных препарата
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение системы
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку по приглашению родителей. Написать
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовано, обеспечено
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставлен сценарий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение системы
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение в

	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласоват обеспечен
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в вопрос по аг родителей. На
Этапы Совершенствован ия спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение систем
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 -2 раза в год	Согласоват обеспечен

7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению спортивных соревнований в качестве судьи. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятия, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, освоение умений вводить результаты спортсменов в различных программах подсчета соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица №6. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Вид практики	Проводимые меропр
Этап начальной подготовки	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (п необходимого инвентаря и оборудования и сдача его г
	Судейская	Изучение основных положений правил по виду спор клубных матчах, матчах муниципального уровня в кач
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (п проведение первой части разминки ОФП в присутст занятий необходимо развивать способность наблю технических приемов другими учениками, находить о
	Судейская	Прохождение вступительных судейских курсов на судейской категории и участие в соревнованиях в кач
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская	Самостоятельно проводить разминку и заминку в и новичками. Проводить показ техники выполнения эле
	Судейская	Участие в качестве судьи в матчах муниципальной Выполнение квалификационных требований (практи семинарах) для подтверждения и повышения 3 суде всероссийского уровня в качестве судьи. старшего суд
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская	Взять шефство над стрелками новичками. Обу Составление планов конспектов проведения занятий с в качестве инструктора-спортсмена или тренера.
	Судейская	Выполнение или подтверждение квалификационных Участие в матчах всероссийского уровня в качестве

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим, огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

8.1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятия и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

8.2. Психологические средства восстановления:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;
- музыка и светомузыка;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

8.3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена-стрелка характеризуется среднеинтенсивными мышечными усилиями с большой степенью аэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион стрелка должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

8.4. Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 30°C, в душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 минут рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные

сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

8.5. Массаж

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых — 15-20 мин, после максимальных — 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтоб мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

8.6. Фармакологические средства восстановления и витамины

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций

метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снимает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах начальной подготовки и этапе спортивной специализации - рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется: систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, суховоздушные бани-сауны, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

9. Система контроля

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

9.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "Практическая стрельба";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

9.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "Практическая стрельба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "Практическая стрельба";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

9.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "Практическая стрельба";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 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.

9.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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".

10. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее- тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольно-переводные нормативы даны (отражены) в таблицах №№ 7-10. В них для проверки общей физической подготовленности приведены восемь контрольных упражнений. Для определения уровня подготовленности

достаточно показателей нескольких упражнениях, наиболее информативных и значимых. Тренер выбирает те упражнения, подготовка по которым обеспечена возможностями учебно-спортивных групп подготовки.

Для определения уровня подготовленности специальной физической и технической подготовленности спортсмена, на усмотрения тренера выбираются нормативы не менее 30% от представленного объема перечня в таблице 7-10.

Приведенные нормативные требования могут оказаться несколько заниженными или завышенными для спортсменов данной группы. Это несовпадение показателей связано с тем, что в группе может оказаться спортсмены старше или младше, так как при наборе в группы начальной подготовки запись осуществляется от одиннадцати до тринадцати лет. Их физические возможности значительно отличаются. Исходя из своего опыта, тренер может заменить отдельные контрольные упражнения из таблицы на другие, более информативные и максимально отражающие способности спортсменов.

Для проверки оценки результатов и успешного прохождения аттестации по теоретической подготовке обучающихся проводит тестирования по пройденному материалу.

Знания судейской и инструкторской практики проверяется путем опроса и оценки возложенных обязанностей на тренировках в процесс обучения.

Таблица №7. Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	До года обучения / Свыше года обучения	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м (сек)	не более	
		5,7 / 5,5	6,0 / 5,8
1.2	Бег на 2000 м (мин.сек)	не более	
		11.10 / 10.20	13.00 / 12.10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее	
		13 / 18	7 / 9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	не менее	

			мин	
2.5	Удержание пистолета в районе прицеливания полноразмерной мишени		более 1,5 мин	более 1 мин
2.6	Выполнение упражнения – «Первый выстрел»		30 раз	20 раз
2.7	Выполнение упражнения – «Шаг-Выстрел»		30 раз	20 раз
2.8	Выполнение упражнения – «Широкий перенос оружия по фронту»		30 раз	20 раз
2.9	Выполнение упражнения – «Планка»		более 1,5 мин	более 1 мин
2.10	Скоростно-силовые физические качества и выносливость	Приседание	50 раз	30 раз
2.11		Упражнение – «Гусиный шаг»	более 1,5 мин	более 1 мин
2.12		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед-прицеливание-выстрел	10 раз	5 раз
2.13		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад-прицеливание-выстрел	10 раз	5 раз
2.14		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед со сменой магазина-прицеливание-выстрел	10 раз	5 раз
2.15		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад со сменой магазина-прицеливание-выстрел	10 раз	5 раз
3. Техническая подготовка				
3.1	ИП: оружие разряжено на столе (бочке и т.д.)	Поднятие оружия с поверхности – ТТУ-1П (Технико-техническое упражнение №1)		
3.2	ИП: оружие разряжено	Присоединение / извлечение магазина – ТТУ-2П		
3.3	ИП: оружие разряжено	Постановка оружия на затворную задержку – ТТУ-3П		
3.4	ИП: оружие разряжено	Деактивация курка (2 способа) – ТТУ-4П		
3.5	ИП: оружие разряжено в кобуре	Выполнение 10 выстрелов в полноразмерную мишень в зону А (Альфа) без учета времени с 15 м – КУ-1П (Контрольное упражнение №1)		
3.6	ИП: оружие разряжено в кобуре	Выполнение 10 выстрелов в полноразмерную мишень в зону А (Альфа) с перезарядкой за 30 сек – КУ-2П (Контрольное упражнение №2)		
4. Теоретическая подготовка				
4.1	История возникновения практической стрельбы		Знать	

		объяснить
5. Инструкторская практика		
5.1.	Выполнять обязанности тренера-преподавателя, инструктора-методиста, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела, помогать их устранять. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)	Знать, выполнять
6. Судейская практика		
6.1.	Знание Правил по практической стрельбе, подготовка мишеней для контрольных и тестовых соревнований, работа в качестве хелпера. Изучение основных положений	Знать, выполнять

Таблица №8. Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		Юноши Юниоры мужчины	Девушки Юниорки женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м (с)	не более	
		9,2	10,4
1.2	Бег на 2000 м (мин, с)	не более	
		9.40	11.40
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее	
		24	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+6	+8
1.5	Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более	
		7,8	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		190	160
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	не менее	
		39	34
1.8	Метание мяча весом 150 г (м)	не менее	
		34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	не менее 20	

2.11	физические качества и выносливость	Упражнение – «Гусиный шаг»	более 2 мин	более 1,5 мин
2.12		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед-прицеливание-выстрел	12 раз	7 раз
2.13		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад-прицеливание-выстрел	12 раз	7 раз
2.14		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед со сменой магазина-прицеливание-выстрел	12 раз	7 раз
2.15		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад со сменой магазина-прицеливание-выстрел	12 раз	7 раз
3. Техническая подготовка				
3.1	ИП: оружие разряжено в кобуре	Заряжание оружия - Выстрел – ТТУ-5П (Технико-техническое упражнение №5)		
3.2	ИП: оружие заряжено в кобуре	Выстрел-Смена магазина-Выстрел – ТТУ-6П		
3.3	ИП: оружие заряжено в кобуре	Шаг-Выстрел (вперед / назад) – ТТУ-7П		
3.4	ИП: оружие заряжено в кобуре	Шаг-Выстрел (влево / вправо) – ТТУ-7П		
3.5	ИП: оружие заряжено в кобуре	Выполнение 1 выстрела в полноразмерную мишень в зону А (Альфа) за 3 секунды с 7 м – КУ-4П (Контрольное упражнение №4)		
3.6	ИП: оружие заряжено в кобуре	Выполнение 10 выстрелов в полноразмерную мишень в зону А (Альфа) без учета времени с 20 м – КУ-5П (Контрольное упражнение №5)		
3.7	ИП: оружие заряжено в кобуре	Выполнение 10 выстрелов в полноразмерную мишень в зону А (Альфа) с перезарядкой за 20 сек – КУ-6П (Контрольное упражнение №6)		
4. Теоретическая подготовка				
4.1	Меры безопасности стрелка на соревновании		Знать, выполнять	
4.2	Общественно-политическое значение спорта. Физическая культура, спорт и экономика государства.		Знать, рассказать	
4.3	Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту, их роль, значение		Знать, рассказать	

	устранять. Овладение обязанностями дежурного по группе (построение группы, подача рапорта, проведение первой части разминки ОФП в присутствии тренера). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять	
6. Судейская практика		
6.1.	Знание Правил по практической стрельбе в разделах «Подсчет очков», «Штрафы», «Арбитраж и интерпретация Правил». Прохождение вступительных судейских курсов на присвоение «Юный судья» или 3-й судейской категории и участие в соревнованиях в качестве судьи	Знать, выполнять
7. Уровень спортивной квалификации		
7.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
7.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица №9. Нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Норматив	
		Юноши Юниоры Мужчины	Девушки Юниорки Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин			
1.1.	Бег на 100 м (с)	не более	
		13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	не более	
		-	9.50

1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)		не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)		не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)		не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)		не менее 30	
2.2	Длительное нахождение в изготовке, выполнение выстрела	Исходное положение (ИП): в стрелковой стойке	более 2,2 мин	более 1,7 мин
2.3		ИП: при стрельбе из низкого порта	более 2,2 мин	более 1,7 мин
2.4		ИП: при стрельбе из-за укрытия	более 2,2 мин	более 1,7 мин
2.5	Удержание пистолета в районе прицеливания полноразмерной мишени		более 2,5 мин	более 2,2 мин
2.6	Выполнение упражнения – «Первый выстрел»		37 раз	27 раз
2.7	Выполнение упражнения – «Шаг-Выстрел»		37 раз	27 раз
2.8	Выполнение упражнения – «Широкий перенос оружия по фронту»		37 раз	27 раз
2.9	Выполнение упражнения – «Планка»		более 2 мин	более 1,7 мин
2.10	Скоростно-силовые физические качества и выносливость	Приседание	60 раз	40 раз
2.11		Упражнение – «Гусиный шаг»	более 2,2 мин	более 1,7 мин
2.12		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед-прицеливание-выстрел	15 раз	10 раз
2.13		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад-прицеливание-выстрел	15 раз	10 раз
2.14		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед со сменой магазина-прицеливание-выстрел	15 раз	10 раз
2.15		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад со сменой магазина-прицеливание-выстрел	15 раз	10 раз
3. Техническая подготовка				

3.7	ИП: оружие заряжено в кобуре	Выполнение 10 выстрелов в полноразмерную мишень в зону А (Альфа) с перезарядкой за 15 сек – КУ-6П (Контрольное упражнение №6)
4. Теоретическая подготовка		
4.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	Знать, рассказать
4.2	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.	Знать, рассказать
4.3	Утомление и причины временного снижения работоспособности.	Знать, рассказать
4.4	Правила перевозки оружия и патронов.	Знать, рассказать
4.5	Отладка и индивидуальная подгонка оружия.	Знать, рассказать
4.6	Прицелы: виды, особенности их применения. Оптические и электронные прицельные приспособления.	Знать, рассказать
4.7	Особенности спусковых механизмов оружия.	Знать, рассказать
4.8	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	Знать, рассказать
5. Инструкторская практика		
5.1.	Обучающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Самостоятельно проводить разминку и заминку в качестве инструктора-спортсмена с новичками	Знать, выполнять
6. Судейская практика		
6.1.	Изучить обязанности главного судьи. На соревнованиях регионального уровня совместно с главным судьей соревнования провести процедуру приёма упражнений у директора матча	Знать, выполнять
7. Уровень спортивной квалификации		
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	

Таблица №10. Нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		Юноши Юниоры Мужчины	Девушки Юниорки Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м (с)	не более	
		13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	не более	
		-	9 50

			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)		не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)		не более	
				16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)		не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)		не менее 40	
2.2	Длительное нахождение в изготовке, выполнение выстрела	Исходное положение (ИП): в стрелковой стойке	более 2,5 мин	более 2 мин
2.3		ИП: при стрельбе из низкого порта	более 2,5 мин	более 2 мин
2.4		ИП: при стрельбе из-за укрытия	более 2,5 мин	более 2 мин
2.5	Удержание пистолета в районе прицеливания полноразмерной мишени		более 3 мин	более 2,5 мин
2.6	Выполнение упражнения – «Первый выстрел»		40 раз	30 раз
2.7	Выполнение упражнения – «Шаг-Выстрел»		40 раз	30 раз
2.8	Выполнение упражнения – «Широкий перенос оружия по фронту»		40 раз	30 раз
2.9	Выполнение упражнения – «Планка»		более 2,3 мин	более 2 мин
2.10	Скоростно-силовые физические качества и выносливость	Приседание	65 раз	45 раз
2.11		Упражнение – «Гусиный шаг»	более 2,5 мин	более 2 мин
2.12		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед-прицеливание-выстрел	17 раз	12 раз
2.13		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад-прицеливание-выстрел	17 раз	12 раз
2.14		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием вперед со сменой магазина-прицеливание-выстрел	17 раз	12 раз
2.15		Пробежка к огневому рубежу с разряженным оружием назад со сменой магазина-прицеливание-выстрел	17 раз	12 раз
3. Техническая подготовка				
3.1	ИП: оружие разряжено в	Заряжание оружия – 6 выстрелов на 10 м, время – 5,8 сек в зону		

	упражнение №6)	
4. Теоретическая подготовка		
4.1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Знать, рассказать
4.2	Социальные функции спорта	Знать, рассказать
4.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Знать, рассказать
4.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Знать, рассказать
4.5	Спортивные соревнования как функциональное и структуральное ядро спорта	Знать, рассказать
4.6	Теоретические основы структуры тренировочного процесса	Знать, рассказать
4.7	Основные направленности тренировочного процесса по годам цикла	Знать, рассказать
4.8	Контроль внимания при выполнении соревновательного задания на основании брифинга	Знать, рассказать
4.9	Использование визуализации, идеомоторика на соревнованиях. Самостоятельное применение.	Понимать
5. Инструкторская практика		
5.1	Взять шефство над стрелками новичками. Обучить базовым навыкам стрельбы. Составление планов конспектов проведения занятий с новичками. Самостоятельная работа в качестве инструктора-спортсмена или тренера	Знать, выполнять
6. Судейская практика		
6.1	Выполнение квалификационных требований на присвоение всероссийской категории. Участие в судействе соревнований, в том числе всероссийских, в качестве судьи	Знать, выполнять
7. Уровень спортивной квалификации		
7.1	Спортивное звание "мастер спорта России"	

11. Рабочая программа по виду спорта «практическая стрельба» (спортивной дисциплине «Пистолет пневматический»)

11.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для групп начального этапа подготовки

11.1.1. Теоретические занятия

1. Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека.
2. Физическая культура, как составная часть культуры общества, важнейшее

9. Боеприпасы, используемые в виде спорта практическая стрельба:
10. Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
11. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятия об «умениях» и «навыках».
12. Утомление и восстановительные мероприятия.
13. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
14. Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом, гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной, гигиена жилища и мест занятий спортом, гигиена сна, его продолжительность.
15. Судейская практика: изучение основных положений правил по виду спорта практическая стрельба;
16. Зачеты по теории.

11.1.2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:
 - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;
 - ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности, выявления недостатков физического развития — тренировка определенных групп мышц.
3. Знакомство с элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления и хватки, удержание и прицеливание, нажима на спусковой крючок.
4. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).
5. Знакомство и наработка умений готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустимая реакция на выстрел («ожидания выстрела», «встреча»).
6. Отработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки, выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
7. Отработка координирования элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок (параллельность работ);
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).
9. Подбор усилий нажим на спусковой крючок, плавный, при усиливающемся постепенном движении, без резкого ускорения движения указательного пальца;
10. Знакомство и доведения до автоматизма технико-тактических действий при манипуляции 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».
11. Изучение и отработка базовых технических элементов работы с оружием:
 - вынос оружия на линию глаз мишень (наводка выстрел);
 - техника производства первого выстрела из кобуры;
 - серии выстрелов; техника перемещения с оружием (шаг выстрел).
 12. Контроль спортивной подготовленности:
 - выполнения контрольно-переводных упражнений;
 - тестирование и Педагогические наблюдения;
 - соревнования в рамках учебной группы, товарищеские встречи.
 13. Инструкторская практика: овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
 14. Судейская практика: участие в клубных матчах, матчах муниципального уровня в качестве помощника судьи.
 15. Зачеты по теории.
 16. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

11.2. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа подготовки

11.2.1. Теоретические занятия

1. Общественно-политическое значение спорта. Физическая культура и спорт и экономика государства.
2. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту, их роль и значение.
3. Единая спортивная квалификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развитие спорта. Спортивные разряды и почетные звания.
4. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновения и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.
5. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль «Всеобуча» в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне».
6. «Ворошиловский стрелок».
7. Порядок обращения с оружием при чистке и смазке.
8. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище.
9. Стрелковое снаряжение, ремни, кобуры и подсумки для магазинов. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований.
10. Расположение снаряжения на теле стрелка, подгонка снаряжения на стрелка.
11. Стрелковое снаряжение, ремни, кобуры и подсумки для магазинов. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований.
12. Прочность ствола и его живучесть. Причины образования раздутий и износа ствола.
13. Общие сведения об оружии, используемые в практической стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов ружей, карабинов и

- пистолетов (общие сведения).
14. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.
 15. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.
 16. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.
 17. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
 18. Основные принципы построения рационального питания.
 19. Инструкторская практика:
Овладение обязанностями дежурного по группе (построение группы, подача рапорта, проведение первой части разминки ОФП в присутствии тренера). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
 20. Судейская практика:
Прохождение вступительных судейских курсов на присвоение «Юный судья» или 3-й судейской категории и участие в соревнованиях в качестве судьи.
 21. Зачеты по теории.
 22. Подведения итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

11.2.2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка:
 - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и в конце учебно-тренировочных занятий;
 - ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранение недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Особое внимание уделить повышению силы групп мышц спины и укреплению связочного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготровки с оружием. Формировать специальную выносливость, способность длительно сохранять позу изготровки с оружием, противостоять утомляющему воздействию статических напряжений, связанных с ведением стрельбы.
3. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготровки и хвата, устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание, корректировка прицельных, совершенствование управления спуском (параллельности работы).
4. Совершенствование способности контролировать (вниманием) и сохранять рабочее состояние перед выстрелом, перед и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния», «отметка выстрела»).
5. Совершенствование удержания оружия и отработка учебно-тренировочного упражнения «Наводка выстрел», «Шаг выстрел», без ограничения по времени.
6. 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 управления спуска;
 - отработка слитности и параллельности выполнения элементов техники.
7. Отработка выполнения серий выстрелов по одной или нескольким мишеням на различных дистанциях с ограничением времени и без ограничения по времени.
 8. Отработка упражнений учебных стрельб «Бил-дрил», «Эль-Президент».
 9. Отработка техники переноса оружия с мишени на мишень.
 10. Отработка элемента техники смены магазина на месте и в движении.
 11. Отработка приемов стрельбы из неудобных положений (справа и слева от укрытий, стрельба с низкого порта).
 12. Отработка элементов техники перемещения с оружием вперед и назад, влево или вправо по фронту.
 13. Знакомство с движущимися мишенями, техника выполнения выстрела по движущейся мишени, отработка элементов выполнения выстрелов по различным движущим мишеням.
 14. Контроль спортивной подготовленности:
 - выполнение контрольно-переводных упражнений;
 - тестирование и педагогические наблюдения;
 - участие в соревнованиях согласно ЕКП региона.
 15. Зачеты по теории.
 16. Подведения итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

11.3. Программный материал для групп ССМ.

11.3.1. Теоретические занятия.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
2. Развитие практической стрельбы в России, количество спортсменов, количество регионов и т.д. Успехи стрелков на международных соревнованиях.
3. Силы, действующие на полет пули.
4. Разница полета траекторий пули в безвоздушном пространстве, в воздушной среде.
5. Явление разбрасывания пуль при стрельбе из одного и того же оружия при одинаковых условиях,
6. Прицельные приспособления, целики и мушки, конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны.
7. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка.
8. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: ручей, карабинов и пистолетов, разрешенных законодательством России и правилами вида с порта, тюнинг оружия.
9. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Ответственность, предусмотренная российским законодательством.
10. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

11. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения. Защита для глаз и ушей.
12. Профилактика травматизма. Понятия, общие причины и последствия, перетренированность, недотренированность.
13. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.
14. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.
15. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие.
16. Питание в день соревнований, изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.
17. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Простудные заболевания, меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

11.3.2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и в конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3. Дальнейшее совершенствование устойчивости системы «стрелок оружие» - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
4. Дальнейшее 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.
5. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (учения «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).
6. Дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовки, удержание, вкладка или вскидка, прицеливание:
7. Дальнейшее 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.
8. Совершенствование тактики выполнения стрелковых упражнений, используя основную технику и элементы техники стрельбы в целом для решения стрелковой задачи.
 9. Оработка приемов стрельбы с одной руки:
 - изготовка для стрельбы сильной или слабой рукой;
 - извлечение оружия из кобуры или поднятия со стола одной рукой;
 10. Оработка приемов стрельбы в движении по фронту и вперед и назад.
 11. Оработка приемов стрельбы по различным движущимся мишеням:
 12. Оработка приемов устранения задержек при стрельбе, умение их классифицировать и выбирать оптимальный вариант их устранения.
 13. Контроль спортивной подготовленности:
 - выполнение контрольно-тестовых нормативов, прикидки и другие формы,
 - клубные матчи,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - календарные соревнования согласно ЕКП России.
 14. Самостоятельное проведение разминки и заминки в качестве инструктора-спортсмена с новичками. Проведение показа техники выполнения элементов.
 15. Участие в качестве судьи в матчах муниципального, регионального и выше уровней. Выполнение квалификационных требований (практика судейства, участие в обучающих семинарах) для подтверждения и повышения судейской категории. Участие в матчах всероссийского уровня в качестве судьи, старшего судьи.
 16. Зачеты по теории.
 17. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

11.4. Программный материал для групп высшего спортивного мастерства

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача - дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов, тактики выполнения стрелковых упражнений, используя основную и вспомогательную технику в целом.

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на три года и годовые планы на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным планом. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но и советником, другом. Это поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов

возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке. При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования третьего года. Это могут быть чемпионаты мира или Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно отражать следующее:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структуру многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основную направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- систему и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием, трудно рассчитывать на успех. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без дальнейших ошибок. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела и техники работы с оружием. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» мышц, обеспечивающих координирование всех элементов техники выстрела и выполнение его в целом.

12. Учебно-тематический план

Таблица №11. Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Примерный объем времени в год (минут)	Срок проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:	360/600		
История возникновения практической стрельбы	25/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта в мире. История зарождения практической стрельбы в России. Признание практической стрельбы, как вида спорта в России
Физическая культура и спорт, как часть культуры общества. Роль физической культуры в общем развитии человека	25/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся на занятиях физической культурой и спортом.	25/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Утомление и восстановление, восстановительные мероприятия.	25/40	декабрь	Признаки утомлений, их классификация, факторы, ведущие к утомлениям и способы борьбы с ними. Медико-биологические, педагогические, физиологические и психологические средства восстановления.
Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их	30/40	январь	Знакомство с ФЗ и требованиями Росгвардии по учету оружия и патронов, ответственность за

Оружие, используемое В практической стрельбе.	30/60	апрель	Различия и конструктивные особенности, Классы оружия, количество в каждом дисциплине.
Боеприпасы. используемые в виде спорта практическая стрельба	30/60	май	Боеприпасы, используемые в пистолете, ружье, карабине и пневматическом пистолете. Понятие о факторе мощности, формула измерения. Запрещенные к использованию боеприпасы.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	30/60	июнь	Мишени, применяемые для тренировок и соревнований для различных дисциплин. Правила безопасного использование металлические мишеней на соревнованиях и тренировках, род и хранение.
Теоретические основы обучения базовые элементам техники и тактики вида спорта	40/60	июль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о умениях и навыках в спорте.
Основы техники выполнения выстрела.	40/60	август	Основные элементы техники выстрела. Значимость каждого элемента в производстве точного выстрела.

Таблица №12. Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа

Темы по теоретической подготовке	Примерный объем времени в год (минут)	Срок проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/900		
Общественно-политическое значение спорта. Физическая культура и спорт и экономика государства.	45/45	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль и значение физической культуры и спорта для экономики и общества.

			пищевых веществ и витаминов.
Физиологические основы физической культуры	45/45	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Единая спортивная квалификация и массовый спорт в стране	60/70	январь	Единая всероссийская спортивная квалификации, ее значение для повышения квалификации спортсменов и развитие массового спорта в России. Спортивные разряды и почетные звания
Теоретические основы технико-тактической подготовки	60/100	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Основы техники вида спорта. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижениях высокого спортивного результата
Порядок обращения с оружием при чистке и смазке. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище	60/100	март	Неполная разборка и сборка оружия, Необходимые инструменты для чистки, смазки ремонта оружия. Правила переноски и обращение с оружием на соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях. Предусмотренное наказание за нарушение правил обращения с оружием, согласно правилам вида спорта.
Общие сведения об оружии, используемом в практической стрельбе.	60/100	апрель	Устройство, взаимодействие частей и механизмов ружей, карабинов и пистолетов (общие сведения). Ремонт и устранения неисправностей. Разрешенные законодательством и правилами

Значение тренировки в развитии спортсмена	60/125	август	Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма
---	--------	--------	--

Таблица №13. Учебно-тематический план для этапа ССМ

Темы по теоретической подготовке	Примерный объем времени в год (минут)	Срок проведения	Краткое содержание
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	600/1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	40/80	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность.	40/80	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Утомление и причины временного снижения работоспособность	40/80	ноябрь	Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.
Правила перевозки оружия патронов.	80/160	февраль	Понятие транспортировки оружия. Общие правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Правила перевозки воздушным и наземным транспортом. Ответственность, предусмотренная российским законодательством.
Особенности спусковых	80/60	март	Вилы влочно-спусковых устройств.

приспособления			особенности и отличия. Положительные и отрицательные стороны. Оптические и электронные прицельные приспособления: виды, устройство и принцип действия. Отладка и регулировка прицельных приспособлений
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120/240	июль-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура проведения спортивных соревнований по виду спорта «Практическая стрельба» по Российской и Международной классификации. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>

Таблица №14 Учебно-тематический план для этапа ДСМ

Социальные функции спорта	180	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Счет соревновательной деятельности, обучающегося	180	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	апрель	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	180	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Теоретические основы структуры тренировочного процесса	180	июнь-июль	Взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия: дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--

13. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине пистолет регулируется федеральным законом «Об Оружии», Федеральными Стандартами по виду спорта «практическая стрельба», Правилами вида спорта, документами Федерации практической стрельбы России.

Тренировочный процесс по стрелковым дисциплинам проводится на объектах спорта, на специальных площадках (в тирах и на стрельбищах), имеющих соответствующие разрешительные документы на функционирование.

14. Материально-технические условия реализации Программы

5	Установка для прыгающей мишени	штук	1
6	Установка для качающейся мишени	штук	2
7	Мобильные пулеприёмники	штук	4
8	Щит (на галерею)	штук	5
9	Щит с портами	штук	5
10	Рейки для штрафных линий 1м (на галерею)	штук	6
11	Стойки в сборе для мишеней (на галерею)	штук	10
12	Ножовка, молоток, плоскогубцы	комплект	1
13	Шуруповёрт	штук	1
14	Шурупы	штук	100
15	Зона безопасности (на галерею)	штук	1
16	Зона зарядки/разрядки	штук	1
17	Степлер мебельный (на галерею)	штук	1
18	Скрепки	штук	500
19	Наклейки или лента для наклейки попаданий на мишени	штук	360
20	Таймер (на галерею)	штук	1
21	Компьютер/смартфон с программным обеспечением для подсчета результатов	штук	1

Таблица №16. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной				
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		сс
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	кс
1.	Бумажная мишень (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на обучающегося	100	1	200	1	
2.	Очки стрелковые защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	
3.	Футляр (чехол) для переноски оружия	штук	на обучающегося	1	2	1	2	
4.	Мини-бумажная мишень (для вида спорта "практическая стрельба")	штук	на обучающегося	100	1	200	1	
5.	Баллон с газом (1000 мл)	штук	на обучающегося	5	1	10	1	
6.	Шарик пластиковый для пневматического оружия	штук	на обучающегося	5000	1	10000	1	
7.	Пневматический пистолет калибр 6 мм	штук	на обучающегося	1	1	3	1	

15. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952,
- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191,
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630,
- Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 91.

16. Информационно-методические пособия для реализации Программы

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 Тимофей Петрович. 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,
4. 25 февраля 2020 года. — Могилев: Учреждение образования "Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь", 2020. — С. 131- 132.
5. 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.
6. Иванов В. В. Практическая стрельба как спортивное и прикладное единоборство / В. В. Иванов, С. Л. Конилов, А. А. Передельский - Текст: электронный // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2021 . — Т. 12. — № 3.
7. 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.
8. Кондрух А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы [Текст]: монография / А. И. Кондрух. - Москва: Физическая культура, 2014. — 110 с.
 9. 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.
 10. Кондрух Анатолий Иванович. Основы практической стрельбы из пистолета [Текст] : научно-методическое пособие / А. И. Кондрух. — Москва: Sport, 2016. - 166 с.
 11. Константинов В. Н. Методические основы построения и организации тренировочного процесса в практической стрельбе: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Константинов Владимир Николаевич. — Текст: электронный. — Улан—Удэ, 2010. — 175 с.
 12. 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.
 13. Крючин Виталий Александрович. Соревновательная подготовка спортсменов в области практической стрельбы: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04, 13.00.08. - Челябинск, 2006. - 202 с.
 14. 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.
 15. 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.
 16. 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.

17. Подготовка спортсменов в области практической стрельбы / Е. И. Васильченко, А. В. Попов, С. А. Ермоленко, В. Ю. Дубровский - Текст: электронный // Современный ученый. — 2017. — № 5. — С. 377-379.
18. 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.
19. 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.