

**Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л. Мутко

Вход. № 13/152-03
20 03 2013г
подпись

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от « » _____ 2013 г. № _____

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее - Программа) должна содержать следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение Программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. «Титульный лист» Программы должен содержать:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» в Программе дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного

процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (Приложение № 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (Приложение № 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба (Приложение № 3 к настоящему ФССП);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов;
- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба (Приложение № 4 к настоящему ФССП);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Информационное обеспечение» Программы должно включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта пулевая стрельба (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта пулевая стрельба, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пулевая стрельба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пулевая стрельба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта пулевая стрельба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пулевая стрельба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта пулевая стрельба

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта пулевая стрельба, включающих стрельбу из пневматической винтовки, малокалиберной винтовки и малокалиберного пистолета, определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта пулевая стрельба привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта пулевая стрельба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта пулевая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тира 10 м (для спортивных дисциплин, включающих стрельбу из пневматической винтовки);
- наличие тира 50 м (для спортивных дисциплин, включающих стрельбу из малокалиберной винтовки);
- наличие тира 25 м (для спортивных дисциплин, включающих стрельбу из малокалиберного пистолета);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении № 11 к настоящему ФССП);

¹пункт 6 ЕКСД.

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Длительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в
группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1-4

Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	53-68	43-56	26-34	24,5-31,5	21-28	17,5-22,5
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	34-43	45,5-58,5	42-54	43-56	43-56
Техническая подготовка (%)	4,5-5,5	7-9	7-9	8-11	8,5-11	8,5-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	7-9	7-9	8,5-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2,5-3,5	2,5-3,5	3,5-4,5	5-7	6-8	8,5-11

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта пулевая стрельба**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	4-5	5-6	5-6	6-8
Отборочные	-	1-2	2-4	3-4	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	8-10

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта пулевая стрельба**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 00 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 12 мин 00 с)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 10 мин 00 с)
	Бег на 500 м (не более 3 мин 10 с)	Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, третий юношеский спортивный разряд	

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «стоя» (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «стоя» (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 3 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	Отжимание от пола (не менее 15 раз)	Отжимание от пола (не менее 10 раз)
	Бег на 1000 м (не более 7 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Отжимание в упоре лежа (не менее 18 раз)	Отжимание в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «стоя» (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «стоя» (не менее 10 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «с колена» (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «с колена» (не менее 15 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1,5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 30 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 25 с)
	Бег на 1000 м (не более 7 мин 15 с)	Бег на 1000 м (не более 7 мин 25 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
Гибкость	Наклон вперёд, стоя на возвышении	Наклон вперёд, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Отжимание в упоре лежа (не менее 20 раз)	Отжимание в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «лежа» (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «стоя» (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «стоя» (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «с колена» (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «с колена» (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 2,5 мин)	Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «стоя», 2 повтора, отдых не более 3 мин (удержание не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы «стоя», 2 повтора, отдых не более 3 мин (удержание не менее 10 мин)
	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 40 с)	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 35 с)
	Бег на 1000 м (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1000 м (не более 7 мин 20 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)

Гибкость	Наклон вперёд, стоя на возвышении	Наклон вперёд, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	до года 6	свыше года 9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляюще й спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, включающих стрельбу из пневматической винтовки											
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм.)	штук	на одного занимающегося	1	120 тысяч выстре- лов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 тысяч выстрелов	2	60 тысяч выстрелов
2	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
3	Мишени	штук	на одного занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивных дисциплин, включающих стрельбу из малокалиберной винтовки											
4	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	1	440 тысяч выстрелов	1	280 тысяч выстрелов	1,5	160 тысяч выстрелов	2	80 тысяч выстрелов
5	Патроны для винтовочных упражнений (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
6	Мишени	штук	на одного занимающегося	800	-	1200	-	1600	-	2000	-
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивных дисциплин, включающих стрельбу из малокалиберного пистолета											
7	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	1	440 тысяч выстрелов	1	280 тысяч выстрелов	1,5	160 тысяч выстрелов	2	80 тысяч выстрелов
8	Патроны для пистолетных упражнений (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	12000	-	18000	-	24000	-	30000	-
9	Мишени	штук	на одного занимающегося	1200	-	1800	-	2400	-	3000	-

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1	Перчатки стрелковые (винтовочные)	штук	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Куртка стрелковая	штук	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Ботинки стрелковые	пар	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

5	Футляр для перевозки оружия	штук	на одного занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
6	Наушники-антифоны	пар	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
7	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на одного занимающегося	-	-	3	4	3	4	3	4