

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «практическая стрельба» (спортивная дисциплина  
«пистолет», «карабин пистолетного калибра»)

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО ССК «ТОПГАН»

 /С.И. Прокопчук/  
«09» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Составитель: Руководитель стрелкового объекта ООО ССК «ТОПГАН» Миронов А.А.  
г. Владивосток, 2025 год

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№	Наименование характеристики	Содержание характеристики
1	Полное наименование организации	Общество с ограниченной ответственностью «Спортивный Стрелковый Клуб «ТОПГАН»»
2	Наименование программы	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (спортивная дисциплина «пистолет», «карабин пистолетного калибра (далее КПК)»)
3	Вид программы	Модифицированная (базовая)
4	Уровень освоения	Этап начальной подготовки (свыше года обучения)
5	Направленность	Физкультурно-спортивная
6	Форма обучения	Очная
7	Форма организации обучения	Групповая, индивидуальная
8	Язык обучения	Русский

№	Наименование характеристики	Содержание характеристики
9	Срок освоения программы	1 год (52 недели, 416 часов)
10	Режим занятий	8 часов в неделю (2 занятия по 4 академических часа)
11	Возраст обучающихся	от 18 лет
12	Наполняемость группы	До 8 человек
13	Цель программы	Формирование у обучающихся устойчивых навыков безопасного, технически грамотного и эффективного владения пистолетом, КПК для успешного участия в соревнованиях по практической стрельбе (IPSC) и выполнения контрольных нормативов.
14	Разработчик программы	Руководитель стрелкового объекта ООО ССК «ТОПГАН» Миронов А.А.
15	Дата утверждения, реквизиты	Приказ генерального директора № <u>16</u> от « <u>09</u> » <u>09</u> 2025г.
16	Город, год составления	г. Владивосток, 2025 г.

## 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ

Программа разработана в строгом соответствии со следующими действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, регулирующими деятельность в сфере физической культуры, спорта, образования и безопасности:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба» (ФССП), утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1052, с изменениями, внесенными приказом от 26.11.2024 № 1158.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденная приказом Минспорта России от 29.02.2024 № 220.

6. Организационно-методические рекомендации к указанной примерной программе, разработанные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (ФГБУ «ФЦПСР») и Общероссийской спортивной общественной организацией «Федерация практической стрельбы России» (ОСОО «ФПСР») в 2024 году.
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
8. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».
10. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России от 24.06.2021 № 464.
11. Правила вида спорта «практическая стрельба», утвержденные ОСОО «ФПСР».
12. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

### **3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **3.1. Актуальность и педагогическая целесообразность**

Программа отвечает социальному запросу на легальное, безопасное и структурированное приобретение гражданами навыков обращения с огнестрельным оружием в рамках спортивной дисциплины. Она направлена на всестороннее развитие личности, формирование высокой культуры безопасности, дисциплины, ответственности и стрессоустойчивости.

#### **3.2. Отличительные особенности программы**

- Программа предназначена **исключительно для взрослых** (от 18 лет).
- Реализуется с использованием **огнестрельного оружия** (пистолет, КПК).
- Сфокусирована на практических навыках, необходимых для участия в соревнованиях по правилам IPSC.
- Разработана для конкретных условий материально-технической базы ООО ССК «ТОПГАН».

#### **3.3. Цель и задачи программы**

- **Цель:** Достижение спортивных результатов через формирование устойчивых навыков безопасного и технически совершенного владения пистолетом.

- **Обучающие задачи:**

- Изучить и автоматизировать соблюдение правил безопасности IPSC.
- Освоить материальную часть оружия, алгоритмы устранения задержек.
- Сформировать правильную стрелковую технику (хват, стойка, прицеливание, спуск).
- Изучить базовые тактические приемы (перемещения, работа от укрытий).

- **Развивающие задачи:**

- Развить координацию, скорость реакции, мышечную память.
- Повысить уровень концентрации внимания и эмоциональной устойчивости.

- **Воспитательные задачи:**

- Воспитать внутреннюю дисциплину, ответственность и уважение к оружию, соперникам, судьям.

### 3.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающийся будет:

- **Знать:** правила безопасности IPSC, устройство пистолета, основы баллистики, правила соревнований.
- **Уметь:** безопасно обращаться с оружием, выполнять извлечение из кобуры, точные и скоростные выстрелы, смену магазина, перемещения.
- **Владеть:** навыками для сдачи классификационных упражнений IPSC и участия в соревнованиях начального уровня.

### 3.5. Характеристика учебного процесса

- **Этап подготовки:** начальная подготовка (свыше года).
- **Объем программы:** 416 часов в год (8 часов в неделю).
- **Продолжительность занятия:** 4 академических часа.
- **Срок реализации:** 52 недели.

## 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 4.1. Сводные данные по распределению часов

№	Наименование раздела/вида подготовки	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	25	25	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	104	4	100
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	62	2	60
4	Технико-тактическая подготовка	166	8	158

№	Наименование раздела/вида подготовки	Всего часов	Теория	Практика
5	Психологическая подготовка	25	10	15
6	Участие в спортивных соревнованиях	8	-	8
7	Контрольные испытания	26	-	26
	<b>Итого за год:</b>	<b>416</b>	<b>49</b>	<b>367</b>

#### 4.2. Понедельный учебно-тренировочный план (416 часов)

Неделя	Период	Тематический модуль / Акцент	Часы	Основное содержание (практика)	Контроль / Событие
1-4	Сентябрь	М1: Абсолютная безопасность и основы	32	Изучение и отработка правил безопасности. "Сухие" тренировки: хват, стойка, манипуляции с незаряженным оружием.	Входное тестирование. Зачет по технике безопасности.
5-8	Октябрь	М2: Фундамент. Работа вхолостую	32	Комплекс БМ (базовые манипуляции): поднятие оружия, работа с затвором и магазином, команды.	Контроль качества "сухих" упражнений.
9-12	Ноябрь	М3: Первые стрельбы. Точность	32	Упр. "Наводка-выстрел". Стрельба на кучность по "белому листу" и мишени с 5, 7, 10 м.	Контрольная стрельба на кучность.
13-16	Декабрь	М4: Динамика. Первый выстрел из кобуры	32	Упр. "Выхватывание из кобуры". Отработка первого выстрела на время. СФП.	Промежуточная аттестация: нормативы ОФП/СФП.
17-19	Январь	М5: Скорость и серии. Таймер	24	Упр. "Наводка-шаг-выстрел". Производство дублетов. Введение таймера.	Норматив: дублет ≤ 1.8 сек.

Неделя	Период	Тематический модуль / Акцент	Часы	Основное содержание (практика)	Контроль / Событие
20-23	Февраль	М6: Тактика. Смена магазина	32	Упр. "Смена магазина на месте". Простые упражнения на 2-3 мишени.	Норматив: смена магазина ≤ 4.0 сек.
24-27	Март	М7: Введение в перемещения	32	Упр. "Короткое перемещение по фронту", "Перемещение вперед-назад".	Контрольное упр. с 2 мишенями.
28-31	Апрель	М8: Работа от укрытий	32	Упр. "Стрельба из-за укрытий", "Стрельба из низкой стойки". Тактика.	Подготовка к соревнованиям
32-35	Май	М9: Подготовка к соревнованиям	32	Прохождение упражнения "Ромб". Имитация соревновательного дня.	Участие в Клубных соревнованиях.
36-39	Июнь	М10: Комплексная отработка	32	Отработка слабых мест. Устранение задержек. Повторение ключевых упр.	Внутренний контрольный матч.
40-44	Июль	М11: Интенсивная скоростная работа	40	Акцент на скоростные нормативы. Усложненные упражнения.	Контроль скоростных нормативов.
45-52	Август	М12: Итоговая аттестация	64	Сдача итоговых контрольных нормативов. Разбор сезона. Планирование.	Итоговая аттестация.
		<b>ИТОГО ЗА 52 НЕДЕЛИ</b>	<b>416</b>		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И АЛЬБОМ УПРАЖНЕНИЙ

### 5.1. Теоретическая подготовка

- Правила безопасности IPSC (Кодекс стрелка).
- Устройство и материальная часть пистолета.

- Основы внутренней и внешней баллистики.
- Правила вида спорта «практическая стрельба».
- Антидопинговое законодательство (РУСАДА).

## **5.2. Альбом практических упражнений**

### **Блок БМ (Базовые Манипуляции) – Работа вхолостую:**

- **Упражнение БМ-1: «Поднятие оружия со стола».** Цель: безопасный подъем и первичный хват.
- **Упражнение БМ-2: «Присоединение и извлечение магазина».** Цель: четкое, агрессивное снаряжение оружия.
- **Упражнение БМ-3: «Работа с затвором».** Цель: уверенное управление затвором в любой ситуации.
- **Упражнение БМ-4: «Выполнение команд «Заряжай» / «Разряжай».** Цель: автоматизм и безопасность при подготовке к стрельбе и после нее.

### **Блок ОТ (Основы Техники) – Формирование навыка выстрела:**

- **Упражнение ОТ-1: «Наводка-выстрел».** Цель: отработка слитного цикла: вынос оружия, прицеливание, спуск, возврат.
- **Упражнение ОТ-2: «Выхватывание из кобуры и первый выстрел».** Цель: формирование навыка быстрого и точного первого выстрела.
- **Упражнение ОТ-3: «Производство дублета (двух выстрелов)».** Цель: отработка скоростной стрельбы с сохранением точности.

### **Блок ТП (Тактика и Перемещения):**

- **Упражнение ТП-1: «Короткое перемещение по фронту».** Цель: поражение разных целей при боковом перемещении между двумя позициями.
- **Упражнение ТП-2: «Стрельба из-за укрытия».** Цель: правильная работа с укрытием: подход, изготовка, поражение цели, уход.
- **Упражнение ТП-3: «Смена магазина в движении».** Цель: выполнение перезарядки без остановки во время перемещения.
- **Упражнение ТП-4: «Ромб» (комплексное).** Цель: применение всех навыков в одном упражнении с перемещениями в 4 позиции, сменой магазина и поражением различных мишеней.

## **5.3. Физическая подготовка**

- **ОФП:** Развитие общей выносливости (бег), силовых качеств (упражнения с весом тела), гибкости.
- **СФП:** Упражнения на координацию, взрывную скорость первого шага, статическую выносливость в стрелковой стойке, имитационные упражнения.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВЫ

### 6.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки (ОФП/СФП)

Основа: Приложение №6 к ФССП (приказ Минспорта России от 22.11.2022 №1052).

Для перевода на следующий год необходимо выполнить **не менее 6 из 8 нормативов**.

№ п/п	Испытание (Тест)	Единица измерения	Норматив для перевода (Мужчины/Женщины)
1	Бег на 30 м	секунды	не более 6.3 / не более 6.5
2	Бег на 1000 м	минуты, секунды	не более 6.20 / не более 6.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 13 / не менее 7
4	Наклон вперед из положения стоя	сантиметры	не менее +4 / не менее +5
5	Челночный бег 3x10 м	секунды	не более 9.2 / не более 9.4
6	Прыжок в длину с места	сантиметры	не менее 142 / не менее 132
7	Метание мяча весом 150 г	метры	не менее 22 / не менее 15
8	Специальный норматив: Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее 15

### 6.2. Контрольные стрелковые нормативы и испытания

Для допуска к итоговой аттестации и переводу обучающийся должен выполнить следующие нормативы:

Наименование норматива	Условия выполнения	Критерий выполнения (норматив)
1. Безопасность и базовые манипуляции	Выполнение установленного комплекса команд и действий с оружием «вхолостую».	100% соблюдение правил безопасности. Отсутствие ошибок в последовательности действий.
2. Первый выстрел из кобуры	Дистанция 7 м, одна картонная мишень.	Время от сигнала до попадания $\leq 2.0$ секунды. Попадание в зону «А».

Наименование норматива	Условия выполнения	Критерий выполнения (норматив)
	Исходное положение: руки вдоль тела.	
3. Дублет (два выстрела)	Дистанция 7 м, одна картонная мишень. Оружие в руках, наведено на цель.	Время между выстрелами $\leq 1.8$ секунды. Оба попадания в зону «А».
4. Смена магазина (на месте)	Дистанция 7 м. Произвести 1 выстрел, сменить магазин, произвести еще 1 выстрел.	Общее время (выстрел-смена-выстрел) $\leq 4.0$ секунды. Оба попадания в зону «А».
5. Контрольное упражнение «Короткое перемещение»	2 мишени на дистанции 7 и 10 м, 2 огневые позиции.	Чистое выполнение без штрафов (промах, заступ за линию). Хит-фактор $\geq 3.0$ .

### 6.3. Порядок и формы контроля

- **Текущий контроль:** Осуществляется тренером на каждом занятии (наблюдение, устный опрос).
- **Промежуточная аттестация:** Проводится в декабре и мае. Включает сдачу нормативов ОФП/СФП и контрольных стрелковых упражнений.
- **Итоговая аттестация:** Проводится в августе. Включает выполнение всего комплекса нормативов, указанных в разделах 6.1. и 6.2.

## 7. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 7.1. Материально-техническое обеспечение

- Лицензированный стрелковый тир с пулеулавливателем.
- Учебный класс для проведения теоретических занятий.
- Спортивный и стрелковый инвентарь согласно минимальным требованиям ФССП: мишени картонные и стальные, барьеры, укрытия, таймеры, средства защиты (очки, наушники).
- Оборудованная раздевалка, санузел.

### 7.2. Кадровое обеспечение

- Тренерский состав, имеющий действующие сертификаты инструкторов/судей Федерации практической стрельбы России (ФПСР).
- Наличие квалификации, соответствующей профессиональным стандартам «Тренер» и «Тренер-преподаватель».

### 7.3. Информационное обеспечение

- Наличие текстов правил вида спорта IPSC.
- Доступ к учебным материалам и видеоконтенту ФПСР.
- Наглядные пособия (плакаты, схемы упражнений).

### ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

**Приложение 1.** Календарный учебный график на учебный год.

**Приложение 2.** Образцы протоколов контрольных испытаний и промежуточной аттестации.

**Приложение 3.** План воспитательной работы и антидопинговых мероприятий.

**Приложение 4.** Перечень основного оборудования, инвентаря и экипировки.

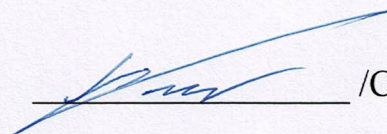
**Приложение 5.** Комплекс учебно-методических упражнений по технико-тактической подготовке для формирования базовой техники стрельбы в виде спорта «практическая стрельба» спортивной дисциплины «пистолет».

**Приложение 6.** Программный материал по безопасному и квалифицированному обращению с оружием (БиКОсО)

---

#### СОГЛАСОВАНО:

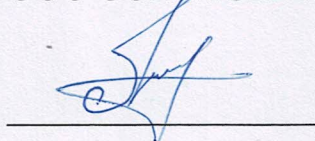
Генеральный директор  
ООО ССК «ТОПГАН»

 /С.И. Прокопчук/

«02» 09 2025 г.

#### СОСТАВИТЕЛЬ:

Руководитель стрелкового объекта  
ООО ССК «ТОПГАН»

 /А.А. Миронов/

«02» 09 2025 г.

## Приложение №1

### Календарный учебный график на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Период	Недели	Наименование этапа / периода	Основные задачи и мероприятия	Кол-во учебных недель	Объем часов
Сентябрь	1-4	<b>Вводно-подготовительный этап</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование групп.</li> <li>• Входное тестирование (ОФП, безопасность).</li> <li>• Начало учебно-тренировочных занятий по модулю М1.</li> </ul>	4	32
Октябрь	5-8	<b>Этап освоения базовых навыков</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное изучение правил безопасности.</li> <li>• Отработка базовых манипуляций (БМ).</li> <li>• Начало технической подготовки.</li> </ul>	4	32
Ноябрь	9-12	<b>Этап начальной специальной подготовки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Первые стрельбы.</li> <li>• Акцент на точность и кучность.</li> <li>• Развитие специальных физических качеств.</li> </ul>	4	32
Декабрь	13-16	<b>Контрольно-подготовительный этап</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к промежуточной аттестации.</li> <li>• Интенсификация скоростных элементов.</li> <li>• Промежуточная аттестация (нормативы ОФП/СФП, контрольные стрельбы).</li> </ul>	4	32
Январь	17-19	<b>Этап технического совершенствования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа над ошибками по итогам аттестации.</li> <li>• Углубленное изучение тактики простых упражнений.</li> <li>• Индивидуальная работа.</li> </ul>	3	24
Февраль	20-23	<b>Этап развития скоростно-силовых качеств</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акцент на скоростные нормативы (дублет, смена магазина).</li> <li>• Введение элементов соревновательной практики.</li> </ul>	4	32
Март	24-27	<b>Этап тактико-технической подготовки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение перемещений с оружием.</li> <li>• Тактика прохождения</li> </ul>	4	32

Период	Недели	Наименование этапа / периода	Основные задачи и мероприятия	Кол-во учебных недель	Объем часов
			стандартных упражнений. • Подготовка к весенним соревнованиям.		
Апрель	28-31	<b>Предсоревновательный этап</b>	• Работа в условиях, приближенных к соревновательным. • Участие в контрольных прикидках. • Психологическая подготовка.	4	32
Май	32-35	<b>Соревновательный этап</b>	• Участие в Клубных/Открытых соревнованиях. • Анализ соревновательного опыта.	4	32
Июнь	36-39	<b>Восстановительно-адаптационный этап</b>	• Отработка выявленных слабых мест. • Восстановительные мероприятия. • Подвижные игры, кроссовая подготовка.	4	32
Июль	40-44	<b>Этап интенсивной специализированной подготовки</b>	• Акцент на скоростно-силовую и специальную выносливость. • Сдача контрольных нормативов.	5	40
Август	45-52	<b>Итоговый контрольно-переводной этап</b>	• Итоговая аттестация (полный комплекс нормативов). • Подведение итогов года. • Комплектование групп на следующий учебный год.	8	64
<b>Итого за учебный год:</b>	<b>52</b>			<b>52</b>	<b>416</b>

**График учебных периодов:**

- Начало учебного года: 01 сентября 20\_\_ г.
- Окончание учебного года: 31 августа 20\_\_ г.
- Каникулярные периоды: регламентируются в соответствии с учебным планом и периодами восстановления.
- Периоды аттестации: Декабрь (промежуточная), Август (итоговая).

**Приложение №2**  
**Образцы протоколов контрольных испытаний и промежуточной аттестации**  
**Б.1. Протокол № \_\_\_\_\_ проведения промежуточной/итоговой аттестации**  
 (по нормативам общей и специальной физической подготовки)

Дата проведения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.  
 Место проведения: \_\_\_\_\_

Состав аттестационной комиссии:

1. Председатель: \_\_\_\_\_
2. Члены комиссии: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Год рожд.	Группа	Бег 30 м (сек.)	Бег 1000 м (мин:сек)	Подтягивания/Отжимания (раз)	Наклон вперед (см)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Метание мяча 150 г (м)	Прыжки со скакалкой (раз)	Итог (сдал/не сдал)	Примечание
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

**Итоговое решение аттестационной комиссии:**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.  
**Председатель комиссии:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**Члены комиссии:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Б.2. Протокол № \_\_\_\_\_ проведения контрольных стрелковых испытаний**

Дата проведения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.

Место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Норматив 1: Первый выстрел (время/результат)	Норматив 2: Дублет (время/результат)	Норматив 3: Смена магазина (время/результат)	Норматив 4: Упр. «Перемещение» (время/хит-фактор)	Общий итог (допущен/ не допущен)	Примечание
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Приложение №3

План воспитательной работы и антидопинговых мероприятий на 20\_\_/20\_\_ учебный год

№ п/п	Мероприятие	Содержание / Цель	Сроки проведения	Ответственный	Ожидаемый результат
<b>I. Воспитательная работа</b>					
1	Вводная беседа «Кодекс чести стрелка»	Формирование понимания ценностей честной спортивной борьбы, уважения к оружию, сопернику, судьям.	Сентябрь	Тренерский состав	Усвоение базовых принципов спортивной этики.
2	Тематическая встреча «История и традиции практической стрельбы в России»	Воспитание патриотизма, гордости за отечественный спорт, преемственности поколений.	Ноябрь	Тренер, приглашенный спортсмен	Повышение мотивации, формирование чувства принадлежности к спортивному сообществу.
3	Участие в судействе клубных соревнований	Приобретение навыков судейства, формирование ответственности, понимания правил «изнутри».	В течение года (по плану соревнований)	Старший судья, тренер	Получение практического опыта, уважение к работе судей.
4	Беседа «Режим дня и здоровый образ жизни спортсмена»	Формирование ответственного отношения к своему здоровью, режиму питания, восстановлению.	Февраль	Тренер, медицинский работник	Осознание важности дисциплины вне стен тира для спортивного результата.
<b>II. Антидопинговые мероприятия</b>					
5	Вводный инструктаж «Антидопинг. Основные понятия и запрещенный список»	Информирование об основах антидопинговых правил, последствиях нарушений,	Сентябрь	Тренер	Осознание недопустимости допинга.

№ п/п	Мероприятие	Содержание / Цель	Сроки проведения	Ответственный	Ожидаемый результат
		понятии «строгая ответственность».			
6	Семинар-практикум «Проверка лекарственных препаратов»	Обучение использованию онлайн-сервисов (например, ФУМС, Global DRO) для проверки разрешенности лекарств.	Октябрь	Ответственный за антидопинг	Приобретение практического навыка самостоятельной проверки.
8	Родительское собрание (для желающих) / Индивидуальные консультации	Информирование родителей (семей) спортсменов об антидопинговой политике, роли питания и БАДов.	Апрель	Тренер, администрация	Формирование поддерживающей среды, исключающей неосознанные нарушения.

## Приложение №4

### Перечень основного оборудования, инвентаря и экипировки

Категория	Наименование	Ед. изм.	Расчетное количество	Примечание
Оборудование тира/зала	Пулеулавливатель (емкость)	компл.	1	Соответствует калибру и интенсивности стрельб.
	Пулеулавливатель (мобильный)	шт.	4	Соответствует калибру и интенсивности стрельб.
	Вентиляционная система	компл.	1	Обеспечивает нормативы по воздухообмену.
	Освещение (основное и над линией огня)	компл.	1	Соответствует нормам освещенности для стрелковых объектов.
	Противорекошетные щиты/панели	шт.	в объеме тира	
	Столы/стойки для подготовки оружия	шт.	3 / 4	
Стрелковый инвентарь и мишени	Картонная мишень для ПС (полноразмерная)	шт.	500-1000 в год	
	Картонная мишень для ПС (уменьшенная)	шт.	300-500 в год	
	Стальная мишень «Гонг» (диск)	шт.	1	
	Стальная мишень «Поппер»	шт.	4	
	Стойка для бумажной мишени	шт.	10-15	
	Мишень качающаяся «Свингер»	шт.	2	

Категория	Наименование	Ед. изм.	Расчетное количество	Примечание
	Барьеры, укрытия (портальные, полноразмерные)	компл.	1 набор	Для построения упражнений.
	Таймер стрелковый	шт.	2-3	
<b>Спортивная экипировка (личная и групповая)</b>	Защитные очки (стрелковые)	шт.	по числу обучающихся + запас	
	Защитные наушники (пассивные или активные)	шт.	по числу обучающихся + запас	
	Кобура поясная с жесткой петлей	шт.	по числу обучающихся	Соответствует правилам IPSC для выбранного дивизиона.
	Подсумки для магазинов	шт.	не менее 3-4 на чел.	
	Разгрузочный/спортивный пояс	шт.	по числу обучающихся	
<b>Учебно-методическое оснащение</b>	Учебные патроны и магазины	компл.	2-3 на оружие	Для отработки манипуляций.
	Макеты/учебные образцы оружия (разрезные)	шт.	1-2	Для теоретических занятий.
	Плакаты, схемы: правила безопасности, устройство оружия	шт.	2	
	Ноутбук/проектор для показа видео	шт.	1 / 1	
<b>Медицинское и противопожарное оснащение</b>	Аптечка первой помощи (утвержденного состава)	шт.	1 в тире, 1 выездная	
	Огнетушители (порошковые)	шт.	7	

## Приложение №5

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

<b>Упражнение № 1 – «Поднятие оружия со стола»</b>	
Мишени и оборудование:	1 картонная полноразмерная мишень, стол или бочка.
Количество выстрелов:	0
Положение оружия:	Разряженный пистолет лежит на столе.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени перед столом, разряженное оружие на столе.
Порядок выполнения:	По команде «Поднять пистолет» прикоснуться прямым указательным пальцем к затвору пистолета. Взять пистолет и развернуть рукояткой вниз, продолжая упираться им о стол, поправить хват. Поднять оружие на уровень груди, локти касаются тела.
Расстояние до мишени:	5 метров
Порядок оценки:	Поднятие оружия происходит уверенно, подъем происходит без нарушения мер безопасности, оружия всегда находится в направлении мишени, палец всегда находится вне спусковой скобы
<b>Упражнение № 2 – «Присоединение магазина»</b>	
Мишени и оборудование:	1 картонная полноразмерная мишень, стол или бочка.
Количество выстрелов:	0
Положение оружия:	Разряженный пистолет лежит на столе.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По команде «Поднять пистолет» прикоснуться пистолетом прямым указательным пальцем к затвору пистолета. Взять пистолет за рукоятку, повернуть его вертикально, продолжая упираться им о стол, поправить хват. Поднять оружие на уровень груди, локти касаются тела.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». <b>хит фактор не меньше 3.</b>
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.
<b>Упражнения № 3 – «Извлечение магазина»</b>	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерная мишень, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А, В, С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14

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

Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А», <b>хит фактор не меньше 3.</b>
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м. Обязателен контроль положения пальца при работе с затвором и перемещении.
<b>Упражнение № 5 – «Деактивация курка различными способами»</b>	
Мишени и оборудование:	3 картонные полноразмерные мишени. Стрелковая площадка «А».
Количество выстрелов:	6
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок извлекает оружие, поражает мишень №1 двумя выстрелами. По команде тренера «Внимание» или «Прекратить огонь» стрелок обязан деактивировать курок (использовать рычаг безопасного спуска или выполнить безопасный спуск вручную, если это предусмотрено конструкцией оружия) и поместить оружие в кобуру. Затем цикл повторяется для мишеней №2 и №3. Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями оружием. После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Постановка оружия в кобуру после деактивации.
Расстояние до мишени:	10 метров
Порядок оценки:	Безопасность выполнения спуска курка. Направление ствола строго в сторону мишеней (в пределах угла безопасности). Отсутствие случайного выстрела.
Примечание:	Размеры площадки «А» – 1х1м, мишени на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.
<b>Упражнение № 6 – «Выполнение команды «Разрядить, оружие показать»</b>	
Мишени и оборудование:	2 картонные мишени. Стрелковая площадка «А».
Количество выстрелов:	4
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит в площадке «А», лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По звуковому сигналу стрелок извлекает оружие и поражает мишени. После окончания стрельбы стрелок, не дожидаясь команды, удерживает оружие в сторону мишеней. По команде судьи «Разрядить оружие, показать» стрелок обязан: извлечь магазин, оттянуть затвор назад для демонстрации пустого патронника.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Контрольный спуск / постановка на предохранитель и постановка оружия в кобуру.
Расстояние до мишени:	10-12 метров

Порядок оценки:	Четкое соблюдение последовательности: Магазин -> Затвор -> Контроль. Палец вне спусковой скобы до момента контрольного спуска в мишень.
Примечание:	Оценка выставляется за правильность выполнения процедуры разряжания.
<b>Упражнение № 7 – «Передача оружия из руки в руку»</b>	
Мишени и оборудование:	2 металлических гонга или 2 картонные мишени. Стрелковая площадка «А».
Количество выстрелов:	4
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит в площадке «А», лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	По сигналу стрелок извлекает оружие и поражает первую мишень 2 выстрелами, удерживая пистолет сильной рукой. После этого выполняет безопасную передачу оружия в слабую руку (ствол направлен на мишени, палец вне спуска) и поражает вторую мишень 2 выстрелами.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	7-10 метров
Порядок оценки:	Плавность передачи без потери контроля над направлением ствола. Точность стрельбы одной рукой. Хит-фактор не меньше 2.5.
Примечание:	При передаче оружия запрещено перекрывать рукой срез ствола. По завершении выполняется процедура «Разрядить, показать».

## Приложение №6

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

<b>Учебно- тренировочное упражнение № 1 – «Наводка оружия на мишень и выстрел»</b>	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см или мишень или 1 картонная полноразмерная мишень.
Количество выстрелов:	10
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие удерживается двойным хватом, заряженный пистолет направленным в сторону мишени.
Порядок выполнения:	<p>По звуковому сигналу стрелок производит один выстрел по мишени. Стрелок выносит оружие на линию «глаз-мишень» совмещает прицельные приспособления с центром мишени и производит выстрел, после этого подтягивает пистолет к груди и одновременно убирает указательный палец со спускового крючка. После некоторой паузы выстрел повторяет.</p> <p>Таким образом, мишень обстреливается до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине. Когда пистолет у груди взгляд сфокусирован на центре мишени.</p> <p>Когда пистолет на линии глаз-мишень взгляд сфокусирован на мушке.</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Передёрнув затвор два раза спустить курок и поместить пистолет в кобуру.</p>
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.
<b>Учебно-тренировочное упражнение № 2 – «Наведение - шаг - выстрел»</b>	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см или мишень или 1 картонная полноразмерная мишень.
Количество выстрелов:	10
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие удерживается двойным хватом, заряженный пистолет направленным в сторону мишени.
Порядок выполнения:	<p>По звуковому сигналу стрелок производит один выстрел по мишени. Стрелок выносит оружие на линию «глаз-мишень» совмещает прицельные приспособления с центром мишени и производит выстрел, после этого подтягивает пистолет к груди и одновременно убирает указательный палец со спускового крючка. Затем делает полшага в сторону правой ногой, одновременно подтягивает оружие к груди убирая палец со спускового крючка. После завершения шага, наводит пистолет</p>

	<p>на мишень, ставит палец на спусковой крючок, производит выстрел. Не создавая паузы, делает полшага влево, одновременно подтягивает оружие к груди, убирая палец со спускового крючка. Завершая шаг, наводит пистолет на мишень и производит выстрел. Повторяет весь цикл несколько раз</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.</p>
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Стрелок координирован и не путает последовательность двигательных действий.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.
<b>Учебно-тренировочное упражнение № 3 – «Выхватывание из кобуры и производства первого выстрела»</b>	
Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см или мишень или 1 картонная полноразмерная мишень.
Количество выстрелов:	10
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	<p>После звукового сигнала, не торопясь, стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в мишень. Выхватывание, прицеливание и производство выстрела стрелок делает, тщательно контролируя все технические моменты. После выстрела стрелок приводит оружие в стартовое состояние, помещает пистолет в кобуру и принимает стартовую позицию.</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.</p>
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.
<b>Учебно-тренировочное упражнение № 4 – «Короткое перемещение по фронту»</b>	
Мишени:	2 стальных не падающих тарелки размером 30 см или 2 картонных полноразмерных мишени. Расстояние между ними 2.5 метра. 2 порта или отметки вместо них, расстояние между ними 2.5 метра.

Количество выстрелов:	10-16
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	<p>После звукового сигнала стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в мишень. Подтягивая оружие к себе, убрав палец со спускового крючка, одновременно разворачивая туловище в сторону следующей позиции, агрессивно перемещаясь по фронту в другую огневую позицию, не разрывая хвата слабой руки. Подходя к другой огневой позиции, стрелок начинает наводить оружие на вторую мишень. Приняв удобную стойку, стрелок поражает вторую мишень и возвращается к первой огневой позиции и поражает первую мишень ещё раз. Таким образом, стрелок перемещается между огневых позиций, каждый раз поражая мишени, до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине.</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.</p>
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

#### **Учебно-тренировочное упражнение № 5 – «Длинное перемещение по фронту»**

Мишени и оборудование	<p>2 стальных не падающих тарелки размером 30 см или 2 картонных полноразмерных мишени.</p> <p>Расстояние между ними 5 метров. 2 порта или отметки вместо них, расстояние между ними 5 метров.</p>
Количество выстрелов:	10-16
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	<p>После звукового сигнала стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в мишень. Подтягивая оружие к себе, убрав палец со спускового крючка, одновременно разворачивая туловище в сторону следующей позиции, агрессивно перемещаясь по фронту в другую огневую позицию, не разрывая хвата слабой руки. Подходя к другой огневой позиции, стрелок начинает наводить оружие на вторую мишень. Приняв удобную стойку, стрелок поражает вторую мишень и возвращается к первой огневую позиции и поражает первую мишень ещё раз. Таким образом, стрелок перемещается между огневых позиций, каждый раз поражая мишени, до тех пор, пока не кончатся патроны в магазине.</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет</p>

	стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	5-12 метров
Порядок оценки:	Технический элемент выполняется слитно и вовремя, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

**Учебно-тренировочное упражнение № 6 – «Перемещение вперед-назад. Движение вперед-назад с оружием»**

Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень. Три стрелковых позиции в виде треугольника, расстояние между вершинами 3 метра, вершина треугольника находится на отметках 8 или 12 метров.
Количество выстрелов:	15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.

Порядок выполнения:	<p>После звукового сигнала стрелок выхватывает пистолет и производит выстрел в металлическую мишень. Подтянув оружие к себе и убрав палец за пределы спускового крючка, перемещается вправо назад в другую стрелковую позицию, удерживая пистолет в направлении мишеней. Переместившись, производит два выстрела в бумажную мишень и перемещается в исходное положение, затем производит те же действия, только двигаясь в левую сторону.</p> <p>Перед тем как начать движение, стрелок должен продумать положение сильной руки в зависимости от направления движения назад. Ствол оружия во время перемещения должен быть направлен в сторону мишеней, палец должен находиться за пределами спусковой скобы.</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.</p>
---------------------	--

Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.

**Учебно-тренировочное упражнение № 7 – «Смена магазина на месте»**

Мишени и оборудование	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень.
-----------------------	--

Количество выстрелов:	12-15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	<p>По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и поражает картонную полноразмерную мишень двумя выстрелами. Затем слабой рукой извлекает магазин из подсумка, одновременно большим пальцем сильной руки нажимает на кнопку сброса магазина при этом, ориентируя шахту пистолетной рукоятки, так что бы она смотрела на подсумок. Слабая рука плотно захватывает магазин и подводит его к шахте пистолетной рукоятки, так что бы ось магазина и шахты пистолетной рукоятки совпадала, слабая рука агрессивно вставляет магазин в пистолетную рукоятку. Формируется хват и производится выстрел в металлическую тарелку.</p> <p>Выполняя упражнение, надо добиваться чёткости движений, постепенно увеличивая скорость.</p>
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	<p>Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно.</p> <p>Технический элемент выполняется слитно, без остановок и ошибок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»</p>
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.
<b>Учебно-тренировочное упражнение № 8 – «Стрельба из низкой стойки»</b>	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень. Укрытие с низким портом.
Количество выстрелов:	12-15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	<p>По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и делает выстрел в металлическую тарелку.</p> <p>Удерживая пистолет направленным на мишень, стрелок делает полшага вправо и принимает низкую стойку, делает два выстрела в бумажную мишень. Удерживая пистолет на мишени, принимает обычную стойку, делая полшага в обратном направлении. В обычной стойке стрелок ещё раз делает выстрел в металлическую тарелку и зацикливает упражнение пока не закончатся патроны в магазине.</p> <p>Приседать в низкой стойке достаточно до уровня, пока стрелок не увидит мишень прямо перед собой, голова стрелка должна находиться в обычном положении. Необходимо следить за положением корпуса.</p> <p>Не рекомендуется сильно наклоняться вперёд при принятии низкой стойки. Желательно срез ствола не выводить за габариты укрытия.</p>

	После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м. Порт размером окно 0,4х0,4м., высота от поверхности до верхнего края порта 1.2 м.
<b>Учебно-тренировочное упражнение № 9 – «Стрельба из-за укрытий»</b>	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см и 1 картонная полноразмерная мишень. Укрытие с ограничительными линиями.
Количество выстрелов:	12-15
Положение оружия:	Заряжено
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	<p>По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и делает выстрел в металлическую тарелку. Удерживая пистолет направленным на мишень, стрелок делает полшага вправо и принимает положение для стрельбы из-за укрытия, делает два выстрела в бумажную мишень. Удерживая пистолет на мишени, принимает обычную стойку, возвращается в исходное положение, делая полшага в обратном направлении. В обычной стойке стрелок ещё раз делает выстрел в металлическую тарелку и повторяет упражнение пока не закончатся патроны в магазине.</p> <p>Выполняя технический элемент, стрелку необходимо не наступать на штрафную линию, при вывешивании тела из-за укрытия следит за правильностью и удобством положения. Желательно срез ствола не выводить за габариты укрытия.</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.</p>
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-12 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А»

Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м. Размер укрытия 1х1.8 м.
<b>Учебно-тренировочное упражнение № 10 – «Ромб»</b>	
Мишени и оборудование:	1 стальная не падающая тарелка размером 30 см, 2 картонных полноразмерных мишени, одна металлическая мишень типа «Попер». 4 стрелковых площадки «А, В, С и D» выстроены в виде ромба, расстояние между площадками 3м., туннель «Купера» с рейкой на высоте 1.3м, находится между стрелковыми площадками «А» и «В».
Количество выстрелов:	14
Положение оружия:	Заряжено в кобуре патронник пуст.
Стартовая позиция:	Стрелок стоит лицом к мишени, оружие в кобуре.
Порядок выполнения:	<p>По звуковому сигналу стрелок выхватывает пистолет и перемещается в стрелковую площадку «В» через туннель «Купера», в стрелковой позиции «В» поражает две бумажных мишени. После переместится со сменой магазина в стрелковую площадку «С» и поразит металлические мишени. Затем двигаясь назад, переместится в стрелковую позицию «D» и поразит две бумажные мишени и вернутся в исходную позицию «А» поразив две бумажных мишени.</p> <p>Выполняя технический элемент, стрелок обязан следить за направлением ствола и положением пальца во время движения и манипуляциями с оружием.</p> <p>После завершения упражнения необходимо извлечь магазин, оттянуть затвор в крайнее заднее положение и проверить, нет ли патрона в патроннике. Удерживая пистолет стволом в сторону мишеней, передёрнуть два раза затвор, спустить курок и поместить пистолет в кобуру.</p>
Старт:	Звуковой сигнал.
Окончание:	Последний выстрел.
Расстояние до мишени:	8-14 метров
Порядок оценки:	Отсутствуют ошибки в наведении, прицеливании, манипуляции с оружием совершаются безопасно. Технический элемент выполняется слитно, без остановок. Стрелок точно попадает в мишень в зону «А». хит фактор не меньше 3.
Примечание:	Размеры площадок «А» – 1х1м, мишень на стойке, высота от нижнего края мишени до поверхности 1,50м.