



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«11» марта 2022 г.

№ 135

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
15.04.2022 за № 117/4351

**Об утверждении Республиканского стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «пулевая стрельба» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 11.03.2022 № 135

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
15.04.2022 за № 117/4351

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «пулевая стрельба» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «пулевая стрельба».

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

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему контроля и зачетные требования;
перечень информационного обеспечения;
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
название Программы;
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
срок реализации Программы;
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 1 к РССП);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 2 к РССП);

3) планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 3 к РССП);

4) режимы тренировочной работы;

5) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

6) предельные тренировочные нагрузки;

7) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

8) объем индивидуальной спортивной подготовки;

9) требования к количественному и качественному составу групп подготовки на этапах спортивной подготовки;

10) структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

4) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

5) планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

6) рекомендации по организации психологической подготовки;

7) планы применения восстановительных средств;

8) планы антидопинговых мероприятий;

9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы включает:

1) 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» согласно приложению № 4 к РССП;

2) 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;

3) виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

2.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «пулевая стрельба» (спортивных дисциплин). Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «пулевая стрельба», с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

1) нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 5 к РССП);

2) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 6 к РССП);

3) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 7 к РССП);

4) нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 8 к РССП).

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

1) соответствие возраста и пола лица, проходящего спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации лица, проходящего спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей 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.

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

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

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

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и/или официальных международных спортивных соревнованиях.

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

4.6. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба», содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП» (далее – ВП), «ПП» (далее – ПП), «МВ» (далее – МВ), «МП» (далее – МП), определяются в Программе и учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки;

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 9 к РССП).

5.3. 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.

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

5.5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «пулевая стрельба» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.6. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение № 10 к РССП).

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

5.8. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «третий спортивный разряд»;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»;
на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта Луганской Народной Республики».

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

5.10. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.11. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка 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

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

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее трех лет.

6.3. 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.

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

1) для спортивных дисциплин ВП, ПП – наличие тира 10 м (либо 25 м или 50 м);

2) для спортивной дисциплины МВ – наличие тира 50 м;

3) для спортивной дисциплины МП – наличие тира 25 м или 50 м;

4) наличие тренировочного спортивного зала;

5) наличие тренажерного зала;

6) наличие раздевалок, душевых;

7) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;

8) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» в соответствии с приложением № 11 к РССП;

9) обеспечение спортивной экипировкой занимающихся по виду спорта «пулевая стрельба» в соответствии с приложением № 12 к РССП;

10) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

11) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

12) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо из других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шереншев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-52	33-42	16-24	14-18	12-16	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	30-38	30-36	25-32	18-23	12-15
Техническая, подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	45-52	53-60	57-67
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-5	4-6	4-7	5-8
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

**Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности
по виду спорта «пулевая стрельба»**

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	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	-	3-6	4-5	5-6	5-6	6-8
Отборочные	-	-	2-4	2-4	4-6	4-6
Подготовительные	-	2-4	3-6	4-7	8-12	8-12
Основные	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3

Приложение № 4
к Республиканскому 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 Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

**Нормативы
общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «пулевая стрельба»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	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 5 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 3 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовки (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1 км (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 км (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 15,6 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 13,8 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«пулевая стрельба»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Выносливость	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 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1 км (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)

1	2	3
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления и перевода
в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта
«пулевая стрельба»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
1	2	3
Выносливость	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 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 (два) упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 (два) упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 (десять) упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 (десять) упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)

1	2	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта «пулевая стрельба»**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	28-32
Количество тренировок в неделю	3	3-6	3-6	4-6	6-14	6-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1456-1664
Общее количество тренировок в год	156	156-312	156-312	208-312	312-728	312-728

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

**Перечень тренировочных сборов
по виду спорта «пулевая стрельба»**

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно- территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	до 14 дней			участники соревнований

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	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 (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательную организацию высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по
виду спорта «пулевая стрельба»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Футляр для перевозки оружия	штука	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
2	Футляр для перевозки патронов	штука	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
3	Стрелковый компьютерный тренажер	штука	на занимающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
4	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штука	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
5	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штука	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов

Продолжение приложения № 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штука	на занимающегося	8 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
7	Мишени	штука	на занимающегося	1 600	-	2 400	-	3 200	-	4 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»											
8	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штука	на занимающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстре- лов
9	Патроны (калибр 5,6)	штука	на занимающегося	8 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
10	Мишени	штука	на занимающегося	800	-	1 200	-	1 600	-	2 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»											
11	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штука	на занимающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	2	160 000 выстрелов	2	80 000 выстре- лов
12	Патроны (калибр 5,6)	штук	на занимающегося	12 000	-	18 000	-	24 000	-	30 000	-
13	Мишени	штук	на занимающегося	1 200	-	1 800	-	2 400	-	3 000	-

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Обеспечение спортивной экипировкой занимающихся по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	пара	16
2	Оправа стрелковая (монокль)	штука	16
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «ПВ»			
3	Ремень стрелковый	штука	16

Продолжение приложения № 12

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пара	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Куртка стрелковая	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Наушники- антифоны	пара	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5	Оправа стрелковая	штука	на занимающегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	Перчатки стрелковые (винтовочные)	пара	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «ПВ»											
7	Ремень стрелковый	штука	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5