

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 27 марта 2013 года N 146

Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба](#)

(с изменениями на 16 февраля 2015 года)

---

Документ с изменениями, внесенными:

[приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#) (Официальный интернет-портал правовой информации [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 18.03.2015, N 0001201503180009).

---

В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 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 N 607](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 08.01.2015 N 0001201501080007),

(Преамбула в редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#).  
приказываю:

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

Зарегистрировано  
в Министерстве юстиции  
Российской Федерации  
19 июня 2013 года,  
регистрационный N 28845

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

Приложение

(с изменениями на 16 февраля 2015 года)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) (далее - [Федеральный закон](#)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 [Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](#), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 08.01.2015 N 0001201501080007), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](#).

(Преамбула в редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#).

# **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 иметь 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.

1.1. На титульном листе Программы указываются:

- 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 Программы даются 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:

- продолжительность 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 N 1 к настоящему ФССП](#));
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба ([приложение N 2 к настоящему ФССП](#));
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба ([приложение N 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;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению 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 в виде спорта пулевая стрельба ([приложение N 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. Перечень информационного обеспечения Программы должен 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.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#)).

## **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 N 5 к настоящему ФССП](#)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([приложение N 6 к настоящему ФССП](#)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([приложение N 7 к настоящему ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([приложение N 8 к настоящему ФССП](#)).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([приложение N 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 положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. 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.

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

5. Результатом реализации Программы являются:

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):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности 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 организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

(Пункт в редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#)).

## **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, содержащим в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ГП", "МВ", "МП", определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта пулевая стрельба учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки;
- 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, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) 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 N 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 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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 работы<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> [Пункт 6 ЕКСД](#).

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:

- для спортивных дисциплин вида спорта пулевая стрельба, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ГП", - наличие тира 10 м (либо 25 или 50 м);

- для спортивных дисциплин вида спорта пулевая стрельба, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МВ", - наличие тира 50 м;

- для спортивных дисциплин вида спорта пулевая стрельба, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МП", - наличие тира 25 или 50 м;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

(Абзац в редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#)).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 11 к настоящему ФССП](#));

- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12 к настоящему ФССП](#));

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

## Приложение N 1. Продолжительность 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 ...**

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#). - См. [предыдущую редакцию](#))

Продолжительность 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	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

**Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#). - См. [предыдущую редакцию](#))

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

Разделы спортивной подготовки	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		
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 соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

### Приложение N 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#). - См. [предыдущую редакцию](#))

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
Контрольные	2-3	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 N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту

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 N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в

## группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие  
с 29 марта 2015 года  
[приказом Минспорта России  
от 16 февраля 2015 года N 131.](#) -  
См. [предыдущую редакцию](#))

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

Развиваемое физическое качество	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 10 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 (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (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 (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук) пола	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

**Приложение N 6. Нормативы общей физической и  
специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации)**

Приложение N 6  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие  
с 29 марта 2015 года  
[приказом Минспорта России  
от 16 февраля 2015 года N 131.](#) -  
См. [предыдущую редакцию](#))

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
физическое качество	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 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного**

## **мастерства**

Приложение N 7  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие  
с 29 марта 2015 года  
[приказом Минспорта России  
от 16 февраля 2015 года N 131.](#) -  
См. [предыдущую редакцию](#))

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	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 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Приложение N 8  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие  
с 29 марта 2015 года  
[приказом Минспорта России  
от 16 февраля 2015 года N 131.](#) -  
См. [предыдущую редакцию](#))

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	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 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 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)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

## Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие  
с 29 марта 2015 года  
[приказом Минспорта России  
от 16 февраля 2015 года N 131.](#) -  
См. [предыдущую редакцию](#))

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 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	3-4	4-5	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	156-208	208-260	312-728	312-728

## Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 10  
к Федеральному стандарту  
(с изменениями на 16 февраля 2015 года)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7

### 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям

(Заголовок в редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#).)

1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей 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 профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#).

### **Приложение N 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Приложение N 11  
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие с 29 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 131](#). - См. [предыдущую редакцию](#))

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и	Еди- ница	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	ресурс эксплу- атации	коли- чество	ресурс эксплуатации	коли- чество	ресурс эксплу- атации	коли- чество	ресурс эксплу- атации

Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП"

1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
3	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
4	Мишени	штук	на занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-

Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ"

5	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	1	440000 выстрелов	1	280000 выстрелов	1,5	160000 выстрелов	2	80000 выстрелов
6	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
7	Мишени	штук	на занимающегося	800	-	1200	-	1600	-	2000	-

Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МП"

8	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	1	440000 выстрелов	1	280000 выстрелов	2	160000 выстрелов	2	80000 выстрелов
9	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	12000	-	18000	-	24000	-	30000	-

10	Мишени	штук	на занимающегося	1200	-	1800	-	2400	-	3000	-
Оборудование и спортивный инвентарь											
11	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
12	Футляр для перевозки патронов	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
13	Стрелковый тренажер "СКАТТ"	штук	на занимающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет

## Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 12  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта пулевая стрельба  
(В редакции, введенной в действие  
с 29 марта 2015 года  
[приказом Минспорта России  
от 16 февраля 2015 года N 131.](#) -  
См. [предыдущую редакцию](#))

Обеспечение спортивной экипировкой

**Таблица 1**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
3	Футляр для перевозки оружия	штук	16
4	Футляр для перевозки патронов	штук	10
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ" и "ПВ"			
5	Ремень стрелковый	штук	16

**Таблица 2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 2

N п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	спортивной экипировки индивидуального пользования	измерения									
1	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Куртка стрелковая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Наушники-антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на занимающегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4
6	Перчатки стрелковые (винтовочная)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Спортивная экипировка для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "МВ" и "ПВ"											
7	Ремень стрелковый	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Редакция документа с учетом изменений и дополнений подготовлена АО "Кодекс"