


Планирование тренировочного
процесса по виду спорта
«Пулевая стрельба»



Виды планирования

- Перспективный (многолетний, на 4 года, носит общий характер)
- Годичный (общая и специальная подготовка стрелка, строится на основе периодизации)
- Оперативные (на месяц, неделю, на основе годовых планов, планов ТМ и т.д.)

Периоды подготовки

- Базовый, подготовительный
- Предсоревновательный
- Соревновательный
- Восстановительно-разгрузочный

Этапы подготовки

- Начальная подготовка
- Тренировочный (спортивная специализация)
- Совершенствование спортивной подготовки
- Высшее спортивное мастерство

Основные соревнования

- Республиканские первенства: начало апреля (до 16 лет), конец сентября (до 18 лет), декабрь (до 20 лет)
- Первенства России: январь (пневматика, л-ком, до 20 лет), март (мк, л-ком, до 16 лет), апрель (мк, ком, до 20 лет), июль (мк, лич, до 20 лет), август (мк, до 18 лет), октябрь (пневматика, до 18 лет), ноябрь (пневматики, л-ком, до 16 лет).

Группа начальной подготовки

- Базовый, подготовительный период (сентябрь-декабрь)
- Предсоревновательный (январь-март)
- Соревновательный (апрель-июнь)
- Восстановительный (июль-август)

Тренировочная группа

- Базовый, подготовительный период (сентябрь-ноябрь)
- Предсоревновательный (декабрь-февраль)
- Соревновательный (март-июнь)
- Восстановительный (июль-август)

Группа совершенствования спортивного мастерства

- Базовый, подготовительный период (сентябрь-ноябрь)
- Предсоревновательный (декабрь-февраль)
- Соревновательный (март-июнь)
- Восстановительный (июль-август)

Базовый, подготовительный период

- Основной вид тренировки: развитие базовых физических качеств: выносливость, сила, гибкость, быстрота, координация
- Развитие специальных физических качеств: устойчивость, замирание, мышечные (кинестетические) ощущения
- Стрелковая подготовка

Предсоревновательный период

- Стрелковая, техническая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Поддержание оптимальной физической формы

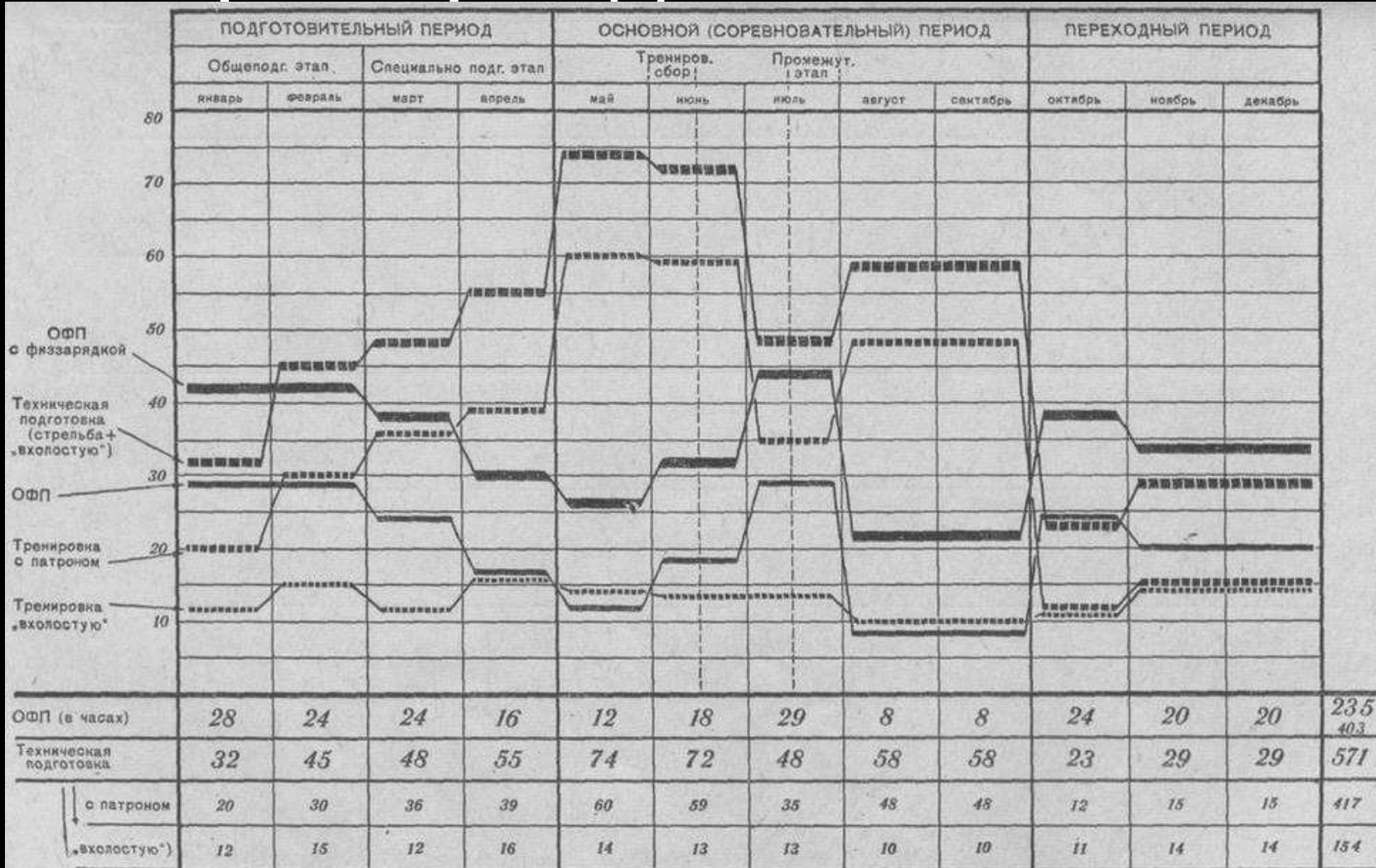
Соревновательный период

- Основной вид тренировки — стрельба (можно по условиям соревнований)
- Общефизическая подготовка — как вид активного отдыха
- Специальная физическая подготовка — на высоком уровне
- При длительном периоде — ввод «разгрузочного» микроцикла (7-14 дней)

Микроциклы

- Волновой вид нагрузки: максимальная нагрузка на один из дней недели (середина недели)
- Среднее время цикла - две недели (первая — нагрузка, вторая - адаптация)

Пример годовичного плана



Пример недельного плана (микроцикла)

Содержание		Январь. Недельные циклы						Февраль. Недельные циклы						
		<u>Пн.</u>	<u>Вт.</u>	<u>Ср.</u>	<u>Чт.</u>	<u>Пт.</u>	<u>Сб.</u>	<u>В.</u>	<u>Пн.</u>	<u>Вт.</u>	<u>Ср.</u>	<u>Чт.</u>	<u>Пт.</u>	<u>Сб.</u>
Физ. зарядка - 30 мин.		Ежедневно						Ежедневно						
Ходьба на лыжах							4 час.							4 час.
Спортивные игры, коньки, плавание					3 час.						3 час.			
Стрельба	кол-во патр.			30			60				30		60	
	время			1 час.			2 час. 30 мин.				1 час. 30 мин.		2 час. 30 мин.	
Холостная тренир.	время	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.		1 час.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	1 час.	

Примечание. В январе: среда - отработка отдельных элементов техники производства выстрела. В феврале: среда - выработка специальной выносливости.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!