



ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

А.Л. Колесова /Колесова А.Л./

«14» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

А.В. Яковлева /Яковлева А.В./

Протокол №\_11\_

«14» декабря 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»  
(регулярная смена)

### Направление:

Спорт – стендовая стрельба (юноши, девушки)

### Авторы программы:

Колесова А.Л. - заместитель директора ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Отличник образования Республики Саха (Якутия), Отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия).

Андреев А.А. – старший тренер сборной РС(Я) по стендовой стрельбе среди юношей и девушек.

Андреев А.А. – тренер по стендовой стрельбе ГБУ РС (Я) «Республиканская специализированная спортивная школа в с. Намцы им. Н.С.Тимофеева»

### Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка	
	1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы.....	4
	1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.....	4
	1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	6
	1.4. Основные формы тренировочного процесса.....	7
	1.5. Структура Программы.....	7
II.	Нормативная часть	
	2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.....	8
	2.2. Система спортивного отбора.....	9
	2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
	2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	10
	2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы.....	11
	2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки.....	12
III.	Методическая часть	
	3.1. Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.....	21
	3.2. Планирование спортивных результатов.....	24
	3.3. Психологическая подготовка.....	25
	3.4. Педагогический и врачебный контроль.....	28
	3.5. Восстановительные средства и мероприятия.....	33
	3.6. Воспитательная работа.....	34
	3.7. Инструкторская и судейская практика.....	36
	3.8. Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий и спортивного отбора.....	37
	3.9. Антидопинговые мероприятия.....	38
IV.	Система контроля и зачетные требования	
	4.1 Критерии спортивного отбора.....	39
	4.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки.....	40
V.	Информационное обеспечение Программы.....	41

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

НП – (этап) начальной подготовки

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФГТ – федеральные государственные требования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 908 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "стендовая стрельба" (зарегистрирован 05.12.2022 № 71365)), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта (рассчитанная на 23 недели), разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

### **1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы**

Программа разработана на основании следующих нормативно правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 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. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
4. Положение о единой всероссийской спортивной классификации, приказ Минспорта России № 227 от 17.03.2015 г.
5. Правила вида спорта «стендовая стрельба»;
6. Устав учреждения, локальные акты, регулирующие деятельность учреждения.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (ТЭ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов учебно-тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы (от 10 и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки стрелков и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по пулевой стрельбе, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по пулевой стрельбе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по стендовой стрельбе.

### **1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин**

Стендовая стрельба – один из видов стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся из гладкоствольных ружей дробью по специальным мишеням-тарелочкам. При попадании даже нескольких дробинок в тарелочку, она разбивается. Мишени делаются из смеси битумного пека

(компонент используемый для производства асфальта) и цемента, и выбрасываются в воздух с помощью специальной метательной машины.

Стеновая стрельба входит в программу Олимпийских игр и является одной из старейших олимпийских дисциплин. В олимпийскую программу входят соревнования по трём дисциплинам — круглый стенд (или скит), траншейный стенд (или трап) и дубль-трап.

Терминология, употребляемая в стендовой стрельбе:

Выстрел – соответствует стрельбе с одним патроном.

Встречная мишень — мишень, имеющая направлении своего полета «к стрелку».

Движение корпусом — понятие включает в себя систему «стрелок-оружие», в которой происходит одновременное вращение корпуса стрелка (бедро, туловище, плечи, руки, держащие оружие, голова) вокруг своей оси. Это вращение обеспечивается за счет активной работы коленных суставов, при слегка согнутых в коленях ногах. Радиальное смещение оси вращения (шатание в стороны) не допускается.

Дуплет — мишени, подаваемые одновременно, летящие навстречу друг другу (круглый стенд) и параллельно (дабл-трэп).

Команда – группа, включающая не более 6 стрелков, стреляющих по жеребьевке в одно и то же время на одной и той же площадке.

Левая, прямая, правая мишень — мишени, подаваемые для стрельбы на траншейном стенде.

Мертвая зона — расстояние, пролетаемое мишенью с момента пуска до первой реакции на нее стрелка. Зависит преимущественно от индивидуальных психофизиологических особенностей (простая моторная реакция) спортсмена. Подбирается стрелком индивидуально, с учетом влияния погодных, технических условий, а так же собственного функционального состояния.

Метательная машинка – машина или аппарат для запуска мишеней.

Мишень – глиняная тарелочка.

Мишень в «дым» — поражение мишени центром осыпи дроби, с совпадением ее размера с размерами мишени. Такое явление характерно для стрельбы на 8 номере круглого стенда.

Обработка мишени — строгая последовательность действий, включающая в себя восприятие мишени, вскидку, поводку, выход на упреждение, выстрел с сохранением набранной ружьем скорости.

Осыпь дроби — хаотичное распределение дроби после покидания зарядом стволов и до потери им убойной силы. Различаются равномерная и неравномерная осыпи дроби, которые определяются при стрельбе с расстояния 35 метров, по бумажной пристрелочной мишени с нанесенными секторами, для подсчета количества дроби на каждый сектор.

Поводка — движение стволов относительно траектории воображаемой, тренировочной или реальной мишени с целью выработки тренировочного навыка для ее поражения.

Рваная мишень — мишень, разрушившаяся при выпуске из метательной машинки.

Серия – одна серия включает 25 мишеней, по которым стреляли на одной и той же площадке.

Сонапюль – акустический аппарат, включающий метательную машинку по звуку голоса стрелка.

Таймер — автоматическая задержка вылета мишени от 0 до 3 секунд, после команды стрелка на круглом стенде.

Траектория – направление полета мишени в пространстве.

Траншея – углубление перед огненным рубежом, где расположены аппараты.

Угонная мишень — мишень, имеющая направление своего полета «от стрелка».

Упреждение — расстояние на траектории, которое пролетает мишень до момента своей встречи с дробовым зарядом, со времени нажатия стрелком на спусковой крючок.

Зависит от скорости полета мишени, угла стрельбы, скорости направляемого стрелком оружия. Различаются горизонтальное и вертикальное упреждение.

Перечень спортивных дисциплин стендовой стрельбы представлен в таблице № 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта «стендовая стрельба»

Дисциплина	Номер-код						
Т-25, трап 25 мишеней	046	001	1	8	1	1	Я
Т-50, трап 50 мишеней	046	002	1	8	1	1	Я
Т-100, трап 100 мишеней	046	003	1	8	1	1	Я
Т-125, трап 125 мишеней	046	004	1	6	1	1	Я
Т-75+75, трап - пара смешанная 150 мишеней	046	005	1	6	1	1	Я
Т-375, трап - командные соревнования (3 человека x 125 мишеней)	046	006	1	8	1	1	Я
ДТ-60, дубль-трап 60 мишеней	046	007	1	8	1	1	Я
ДТ-120, дубль-трап 120 мишеней	046	008	1	8	1	1	Я
ДТ-150, дубль-трап 150 мишеней	046	009	1	8	1	1	Я
ДТ-360, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 120 мишеней)	046	010	1	8	1	1	Я
ДТ-450, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 150 мишеней)	046	ОН	1	8	1	1	Я
С-25, скит 25 мишеней	046	012	1	8	1	1	Я
С-50, скит 50 мишеней	046	013	1	8	1	1	Я
С-100, скит 100 мишеней	046	014	1	8	1	1	Я
С-125, скит 125 мишеней	046	015	1	6	1	1	Я
С-50+50, скит - пара смешанная 100 мишеней	046	016	1	8	1	1	Я
С-375, скит - командные соревнования (3 человека x 125 мишеней)	046	017	1	8	1	1	Я
СП-100, спортинг 100 мишеней	046	018	1	8	1	1	Я
СП-200, спортинг 200 мишеней	046	019	1	8	1	1	Я
СП, спортинг - командные соревнования	046	020	1	8	1	1	Я
СПД-100, спортинг - дуплетная стрельба 100 мишеней	046	021	1	8	1	1	Я
СПД-200, спортинг - дуплетная стрельба 200 мишеней	046	022	1	8	1	1	Я
СПД, спортинг - дуплетная стрельба - командные соревнования	046	023	1	8	1	1	Я
СПК-100, спортинг-компакт 100 мишеней	046	024	1	8	1	1	Я
СПК-200, спортинг-компакт 200 мишеней	046	025	1	8	1	1	Я
СПК, спортинг-компакт - командные соревнования	046	026	1	8	1	1	Я

Примечание: Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши; Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки;

Г – мужчины, юноши, женщины; С – юноши, девушки, женщины; Ю – юноши;

Я – все категории.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

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 стендовая стрельба.

2) на тренировочном этапе (этап 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 стендовая стрельба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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.

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.

#### **1.4. Основные формы учебно-тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

#### **1.5. Структура Программы**

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении учебно-тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы этапа начальной подготовки – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 лет.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица старше 13 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы тренировочного этапа – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Спортсмен должен иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта. Наполняемость группы ССМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ без ограничений.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Спортсмен должен иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России (мастер спорта России международного класса). Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Таблица 2

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	13	4



Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

## 2.2. Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

## 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба представлено в Таблице 3.

Таблица 3

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

Разделы по подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Т)		Этап совершенствования спортивного мастерства (СМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВМ)
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	53-64	42-54	27-34	24-32	22-28	18-23
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	34-43	41-55	38-50	43-56	43-56
Техническая подготовка (%)	6-8	9-11	11-13	12-15	8-11	8-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-5	4-6	4-7	8-11
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-3	2-4	3-4	5-7	6-8	8-11

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в пулевой стрельбе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

#### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице № 4.

Таблица 4

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта стендовая стрельба

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	4	5	4	5
Отборочные	-	-	2	3	4	5
Основные	1	1	2	2	4	6

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта пулевая стрельба следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

## **2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке стрелков представлены ниже.

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	12-14	14-18	22-26	28-32

Общее количество часов в год	234-312	416-520	624-728	728-936	1144-1352	1456-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Тренировочный процесс строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы;
- увеличение годового объема соревновательной нагрузки подготовки с учетом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряженность всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счет варьирования способов распределения объема и интенсивности тренировочных нагрузок в микро цикле, мезо цикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объема технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределенности в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях летнего спортивного лагеря по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

## **2.6. Структура годичного цикла спортивной подготовки**

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный год, спортивный сезон), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в летнем спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезо цикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику стрельбы.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Таблица 6

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы 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	Мишени	штук	на занимающегося	5 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
2	Набор для чистки оружия	комплект	на занимающегося	0,5	1	1	1	1	1	1	1
3	Патроны к гладкоствольному ружью (от 12 до 48, 410 калибр)	штук	на занимающегося	5 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
4	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	1	100 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	1,5	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов

Таблица 7

## Обеспечение спортивной экипировкой

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	штук	16
2	Фугляр для перевозки оружия	штук	16
3	Очки-светофильтры	штук	16

Таблица 8

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной)		Этап совершенствования		Этап высшего спортивного	
				Кол-во	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Ботинки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Куртка стрелковая зимняя	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3	Куртка стрелковая летняя	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Наушники-антифоны	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
5	Очки-светофильтры	штук	на занимающегося	-	-	1	4	1	4	1	4
6	Перчатки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2



Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком. При формировании количественного и качественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки:

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезо цикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Планирование годового цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировочного цикла объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще подготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых.

Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезо циклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на

определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезо циклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжение, накопившееся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Типы и структура мезо циклов. Мезо цикл тренировки можно определить как серию микро циклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезо циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микро циклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микро циклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезо циклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезо циклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезо цикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезо цикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезо цикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезо цикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки

для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезо цикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезо циклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще- подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезо цикла может включать несколько мезо циклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезо цикл может состоять из 4 мезо циклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезо цикл представляет собой переходящую форму от базовых мезо циклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезо цикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезо циклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезо цикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микро циклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезо циклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезо цикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микро циклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезо циклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезо циклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезо цикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микро циклов.

Восстановительные мезо циклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезо циклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезо циклы также планируют после соревновательного мезо цикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного

эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований в перетренировку, после восстановительных микро циклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Тренировочного этапа до 3-х лет

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований стрелков.

Таблица 10

Тренировочный план-график на 23 недели тренировочных занятий (ч)

№	Содержание занятий	Этапы и год спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
I.	Теоретическая подготовка					
1.1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	16	20	20
II.	Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	36	70	70	70	80
2.2	Специальная физическая подготовка	6	6	16	20	20
2.3	Техническая, тактическая подготовка	52	100	194	200	240
2.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	20	30	30	76
	Итого:	116	202	326	340	436

Таблица №14

План-схема построения тренировочных нагрузок в 23 недели подготовки стендовиков тренировочного этапа

								Итого в год
	II	III	IV	V	X	XI	XII	
Теоретическая, психологическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	16

Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	14	6	70
Специальная физическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	16
Техническая, тактическая подготовка	24	32	28	18	32	32	28	194
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	6	2	2	30
Итого:	46	50	48	38	52	52	40	326

Программный материал тренировочных занятий для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до 3-х лет

#### 1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.

1.2. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труд у и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.

1.3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.

1.4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.

1.5. Осечки, причины, устранение (повторение).

1.6. Характеристика, основные части спортивных ружей.

1.7. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).

1.8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.

1.9. Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.

1.10. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.

1.11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.

1.12. Уточнение понимания сути явлений:

выполнение выстрела в зоне поражения;

«дергание» и «поддавливание»;

«ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

«ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

«сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».

1.13. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

1.14. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

1.15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

- 1.16. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1-й год обучения)
- 1.17. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.
- 1.18. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
- 1.19. Правила соревнований:  
права и обязанности участника соревнований (повторение);  
условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3;  
команды, подаваемые на линии огня (повторение);  
обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение).
- 1.20. Зачеты по теории.
- 1.21. Поведение итогов тренировок в тренировочном году, планы на следующий год.
2. Общая физическая подготовка (ОФП)
- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис;
  - упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
  - для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
  - ходьба на лыжах, плавание;
  - выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;
  - ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
3. Специальная физическая подготовка (СФП).
- упражнения на выносливость - прыжки со скакалкой; кросс
  - упражнения на гибкость;
  - упражнение на координации - стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах;
  - упражнение силовой подготовки;
  - упражнение на определенных групп мышц;
  - разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона);
  - подготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:  
прямым, левым, правым с разными углами возвышения, прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
  - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения, постепенный переход к более сложным;
  - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.
4. Техничко-тактическая подготовка
- дальнейшее освоение и овладение элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):  
однообразие подготовки (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням прямым, левым, правым с разными углами возвышения;
  - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
  - поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ на разных местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным;

управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка).

Примечание:

при освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченной дистанции и уменьшенной дальности заброса мишени с постепенным их увеличением до величин, определяемых правилами соревнований.

- овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном;

- овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;

- дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);

- дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;

- дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»);

- дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»):

за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;

за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнении выстрелов без патрона и с патроном.

- практические стрельбы:

выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;

выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням;

выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях;

выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени;

выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными;

работа над индивидуальными ошибками.

- контроль спортивной подготовленности:

стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;

выполнение упражнений по условиям соревнований;

квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности);

календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

### **3.2. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта стендовая стрельба;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;



- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена; обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.3. Психологическая подготовка**

Подготовка стрелка к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности стрелка, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение лучников наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу. Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, стрелок из обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности стрелка, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

- 1) формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие стрелка на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;

- 2) формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие стрелка к напряженной многолетней соревновательной деятельности;
- 3) создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего учебно-тренировочного процесса в стрельбе.

Общая психологическая подготовка стрелка к соревновательной деятельности

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того, чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, стрелка необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.

В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности стрелка и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

1. Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и пулевой стрельбы в частности, разнообразных интересов и т.д.;
2. Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности стрелка: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики пулевой стрельбы;
3. Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка стрелка к конкретному соревнованию. Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у стрелка состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1. Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, наиболее вероятные метеорологические условия, характеризующие место проведения соревнований в данный период, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.);
2. Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого стрелка (команды) на данном этапе подготовки;
3. Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности стрелка (команды) на момент участия в соревнованиях;
4. Правильно определить цель, стоящую перед стрелком (командой) и сформировать адекватное отношение к ней;
5. Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании;
6. Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий (стрелка, команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях;
7. Обеспечить процесс восстановления и сохранения (поддержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью стрелка;
- уверенностью в своих силах;
- высокой стабильностью техники выполнения выстрела, связанной с ее помехоустойчивостью;
- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- высоким уровнем развития специализированных восприятий;
- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка. Практически все психоэмоциональные состояния, постоянно сопровождающие спортивную деятельность, имеют свои симптомы (признаки). Целый ряд этих симптомов может быть зарегистрирован с помощью аппаратных методов или выявлен с помощью наблюдения (самонаблюдения) за поведением стрелка. Симптомы, характеризующие те или иные состояния, могут быть физиологическими (ЧСС, АД, уровень адреналина и т.д.) и психическими (чувство паники, неуверенности, утомления, комфорта, потеря самоконтроля и т.д.). Многие из этих симптомов имеют внешние проявления: напряженные мышцы лица, скованность движений, потливость, суетливость, чрезмерная разговорчивость, вялость, сонливость и т.д. Другие же могут носить внутренний характер: тошнота, головокружение, неуверенность в своих силах и т.д. Как правило, все вопросы, связанные с оптимизацией психоэмоциональных состояний, как со стороны тренера (психолога), так и со стороны стрелка, решаются в процессе общей психологической подготовки путем формирования сильного спортивного характера и правильного отношения к различно сложным ситуациям и явлениям, сопровождающим спортивную деятельность.

Однако иногда при участии в особо ответственных для спортсмена соревнованиях или когда по каким-либо причинам были допущены пробелы в его подготовке, могут возникать ситуации, в которых стрелок замечает у себя проявление каких-либо симптомов, характеризующих неблагоприятное для него состояние, способное снизить эффективность его деятельности.

В этом случае он может самостоятельно воспользоваться необходимыми приемами и методами для оптимизации этого состояния, устранения его симптомов и управления своим поведением.

В том случае, если стрелок сам не способен справиться с неблагоприятными симптомами или добиться полной мобилизации сил для обеспечения высокопродуктивной деятельности, все мероприятия, связанные с регуляцией его психического состояния и управлением поведением, берет на себя специалист (тренер, психолог, врач и т.д.).

Подобные мероприятия также могут быть проведены специалистом (тренером, психологом и т.д.), если он регистрирует, замечает проявление определенных симптомов, характеризующих развитие у спортсмена того или иного неблагоприятного психоэмоционального состояния, но видит, что сам стрелок в силу каких-то причин не осознает неадекватности своего поведения.

Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка может быть экстренным (в случае внезапности возникновения непредвиденной неблагоприятной ситуации) и регулярным (для дополнительного обеспечения уровня психической готовности перед выступлением, поддержания его в

процессе соревнований и т.д.). Однако оно представляет собой комплекс дополнительных ауто- или гетеровоздействий, направленных на коррекцию психических состояний и поведение спортсменов.

Симптоматическое управление и самоуправление могут также применяться как до, в процессе и после соревнований, так и до, в процессе и после тренировки стрелков, а также в тех случаях, когда спортсмен испытывает трудности со сном, общением и т.д.

Естественно, что для успешности проведения данных мероприятий необходимо специальное обучение спортсменов, тренеров, привлечение специалистов, создание материальной базы (аппаратура, кабинеты психорегуляции и т.д.).

Средства, приемы и методы, используемые для повышения уровня психологической подготовленности

В процессе психологической подготовки может быть использован широкий арсенал средств и методов гетеро- и ауторегуляции, направленных на объяснение особенностей психических состояний, возникающих в процессе спортивной деятельности, обучения специфическим ритуалам, приемам, поведенческим актам, внушению и самовнушению различных психических состояний и т.д.

К ним могут относиться:

1. Лекции;
2. Беседы;
3. Убеждение (самоубеждение);
4. Гетеротренинг;
5. Сеанс аутогенной тренировки;
6. Приказ (самоприказ);
7. Рациональное внушение;
8. Внушенный сон (гипноз);
9. Внушенный отдых;
10. Аутотренинг;
11. Аппаратурные методы, позволяющие формировать то или иное сноподобное состояние (аппараты «Электросон», «Пэлан», «Лэнар»);
12. Отключение и переключение сознания;
13. Контроль и регуляция мимических мышц;
14. Контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры;
15. Контроль и регуляция темпа движений и речи;
16. Контроль и регуляция дыхания;
17. Метод идеомоторной тренировки и т.д.

Необходимо отметить, что применение этих и других методов и средств воздействий на психику спортсмена будет эффективно только в том случае, если проводить их будет специально подготовленный человек (тренер, психолог, психотерапевт и т.д.)

### **3.4. Педагогический и врачебный контроль**

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений стрелка в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние стрелка.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле стрелка и от комплексной научной группы (КНГ) (для стрелков высокой категории).

Контроль за уровнем функционального состояния. Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки. Контроль за функциональным состоянием стрелка осуществляется

по следующим показателям: устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень», точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому стрелка необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за стрелками в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- треморометрия, треморография;
- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- определение скорости двигательной реакции;
- регистрация свойств внимания;
- пульсометрия;
- регистрация артериального давления и др.

Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований. При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что стрелки, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем подготовленности. Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности стрелка необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации стрелков, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления стрелка на соревнованиях. Специальные психические качества лучника во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по стрельбе для спортивных школ.

Уровень развития специальных физических качеств стрелка (статическая и силовая динамическая выносливость, координация, устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень» и др.) целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений, степенью кучности стрельбы, результативностью, величиной разницы в оценке между «отметкой» выстрела с фактическим попаданием в мишень.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени, затраченному стрелком на выполнение одиночного выстрела, серии выстрелов в различных условиях. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм стрельбы в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д.

Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик – определение интеллектуальной подготовленности стрелка им самим и другими стрелками, тренером, психологом команды.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.
10. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
- текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, – укрепление здоровья юного стрелка. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной

подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В учебно-тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах спортивного совершенствования необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов;

- о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат стрелков и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 18°, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву;
- подача приточной вентиляцией свежего воздуха;
- освещение линии мишени, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стрелах и прицельных приспособлениях оружия;
- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние



спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий стрельбой. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

### **3.5. Восстановительные средства и мероприятия**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
  - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
  - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
  - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - ультрафиолетовое облучение;
  - аэрионаций, кислородотерапия;
  - массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст (существенно снизит) положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

### **3.6. Воспитательная работа**

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов в разных видах спорта, о соревнованиях по пулевой стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;

- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

### **3.7. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач, стоящих перед тренерами детских спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке стрельбища (тира) к учебно-тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-й год обучения);
- уметь показывать основные элементы техники выстрела;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта;

в группах спортивного совершенствования:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года.

Кроме того, в учебно-тренировочном процессе для юных стрелков необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

### **3.8. Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий и спортивного отбора**

Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Таблица 11

#### **Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную

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

### **3.9. Антидопинговые мероприятия**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Критерии спортивного отбора**

Критерии 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, отображены ниже.

Таблица 12

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния на отбор
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.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные

реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

#### **4.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки**

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, представлены ниже.



Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.50	12.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. – М.; ФиС, 2003.
2. *Артамонов М.* Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
6. *Володина И. С.*, Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. *Жилина А.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. *Корх А.Я., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. *Корх А.Я.* Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорт-туризма от 16.04.2010г. №361.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
14. *Сарычев Н.Г.* Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка- спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. *Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие

–М.: Изд. Дивизион,2012.

18. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат.1976.

#### Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история пулевой стрельбы.

#### Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:  
[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp)– Олимпийский комитет <http://www.wada-ama.org/en/>– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.olympic.ru/>– Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru>– Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.rusada.ru>– РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf-shooting.org>– Международная федерация стрелкового спорта  
<http://www.esc-shooting.org/>– Европейская конфедерация стрелкового спорта

Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/>– Стрелковый Союз России <http://www.shooting.by//>–

Белорусский стрелковый союз

Региональные официальные организации:

<http://www.kubansport.ru>– Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература <http://www.abc sport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>– Инфоспорт <http://www.strelok.info>– сайт «Меткий стрелок»