

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15 им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор ГБУ РО «СШОР № 15»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Бессонов«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

**Государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15**

**им. В.И. Алексеева»**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 146 и согласно изменений, утвержденных приказом Министерства спорта Российской от 16 февраля 2015 г. № 131

Срок реализации программы на этапах (для лиц в возрасте 10-21 года):

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочном – 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- высшего спортивного мастерства - без ограничений.

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,**

**г. ШАХТЫ, 2016**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………...……… | 3 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………..… | 11 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………… | 19 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… | 68 |
| V. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….. | 71 |
| VI. | ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 75 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее - Учреждение) осуществляет деятельность с 1997 года, в настоящее время является физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, тип – бюджетное учреждение, вид – государственное учреждение. Предметом деятельности и целями создания Учреждения является оказание государственных услуг, выполнение государственных работ в целях обеспечения реализации полномочий органов государственной власти Ростовской области, предусмотренных подпунктом 30 пункта 2 статьи 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации», статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в сфере физической культуры и спорта, содействие проведению государственной политики в области физической культуры и спорта, обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ростовской области по видам спорта.

В соответствии с Уставом к основным видам деятельности Учреждения относятся:

- реализация программ спортивной подготовки, разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, по группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые, многоборья, игровые, стрелковые виды спорта и спортивные единоборства.

- осуществление материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий.

- оказание первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: сестринскому делу, сестринскому делу в педиатрии; при оказании первичной специализированной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: лечебной физкультуре и спортивной медицине, организации и здравоохранения и общественному здоровью.

- обеспечение участия спортсменов ГБУ РО, а также тренеров и иных специалистов в спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом ГБУ РО.

В учреждении работают 7 Заслуженных тренеров СССР и России, 12 Отличников физической культуры и спорта, 16 тренеров имеют высшую категорию. За годы работы, Учреждением подготовлены 10 мастеров спорта международного класса, 32 мастеров спорта России, 184 кандидатов в мастера спорта, 256 спортсмена первого спортивного разряда и 3 595 спортсмена массовых разрядов.

Программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 146), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены Минспорта России 12 мая 2014 г.).

* 1. Характеристика вида спорта.

**Стрельба из винтовок** Винтовки, используемые при выполнении стрелковых упражнений, по своему типу подразделяются на пневматические (4.5 мм), малокалиберные (5.6 мм) и крупнокалиберные (7.62 мм). Главное общее требование, предъявляемое к винтовкам всех типов, заключается в том, что винтовки должны быть однозарядными

(кроме крупнокалиберных стандартных, которые могут иметь магазин). Расстояние до мишени - от 10 до 300 метров.

**Содержание упражнений:**

ВП-1 - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - с опорой на стол, стоя или сидя, 20 выстрелов.

ВП-2 - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - стоя, 20 выстрелов.

ВП-4: Пневматическая винтовка. 40 выстрелов стоя. Время 1 час 15 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, женщины.

ВП-6: Пневматическая винтовка. Дистанция 10 м. Мишень №8. 60 выстрелов стоя. Время 1 час 45 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, мужчины.

МВ-1 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м (25 м). Положение - лежа с упора, 10 выстрелов.

МВ-2 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м (25 м). Положение - лежа с упора, 10 выстрелов.

МВ-4 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м. Положение - лежа, стоя, с колена, 3x10 выстрелов.

МВ-5 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м. Положение - лежа, стоя, с колена, 3x20 выстрелов. Олимпийское упражнение, женщины.

МВ-6: Произвольная малокалиберная винтовка. Дистанция 50 м. Мишень № 7. Стрельба ведется в последовательности: 40 выстрелов лежа (1 час 00 мин.), 40 стоя (1 час 30 мин.), 40 с колена (1 час 15 мин.). В каждом из положений перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Победитель определяется по сумме очков, набранных в трех положениях. Олимпийское упражнение, мужчины.

МВ-7 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м. Положение - стоя, 40 выстрелов.

МВ-8 - стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м. Положение - лежа, 30 выстрелов.

МВ-9: Произвольная малокалиберная винтовка. Дистанция 50 м. Мишень №7. Стрельба ведется из положения лежа 60 выстрелов. Общее время на стрельбу 1 ч 15 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, мужчины.

МВ-9ж: Спортивная малокалиберная винтовка. Условия выполнения соответствуют упражнению МВ-9.

Стрельба из пистолетов

Пистолеты, используемые при выполнении стрелковых упражнений, по своему типу подразделяются на пневматический (4.5 мм), малокалиберный (5.6 мм) и крупнокалиберный (револьвер, 7.62 мм).

Содержание упражнений:

ПП-1: стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 20 выстрелов.

ПП-2: стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 40 выстрелов. Олимпийское упражнение, женщины.

ПП-3: стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 60 выстрелов. Время 1 час 45 мин. Перед началом выполнения зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, мужчины.

МП-1: стрельба из спортивного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 10 выстрелов.

МП-2: стрельба из спортивного малокалиберного пистолета по появляющейся мишени, дистанция 25 м, 30 выстрелов. (Силуэт)

МП-3: стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, дистанция 50 м, 30 выстрелов.

МП-4: стрельба из спортивного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 30 выстрелов. (Круг)

МП-5: стандартный (спортивный) малокалиберный пистолет (в международной классификации пистолет для упражнения МП-5) принято называть спортивным, хотя это тот же пистолет, из которого выполняется упражнение МП-10. Дистанция 25 м. Упражнение разделено на две части. Первая - 30 выстрелов - выполняется по неподвижной мишени №4, вторая - 30 выстрелов - по появляющейся мишени №5. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов в одну мишень. В первой половине каждая серия выполняется за 6 мин; во второй половине в каждой серии мишень появляется 5 раз на 3 секунды, в течение которых стрелок производит один выстрел (паузы между появлениями мишени - 7 с). Сначала все участники выполняют первую половину упражнения, а затем вторую. Олимпийское упражнение, женщины.

МП-6: произвольный малокалиберный пистолет. Дистанция 50 м. Мишень №4. 60 выстрелов. Время 2 ч 00 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Олимпийское упражнение, мужчины.

МП-7: стрельба из скорострельного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 5 появляющихся мишеней, 30 выстрелов.

МП-8: скорострельный малокалиберный пистолет. Дистанция 25 м. 5 одновременно появляющихся мишеней №5. 60 выстрелов. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов; в каждую из пяти одновременно появляющихся мишеней стрелок выполняет один выстрел. Упражнение разделено на 2 половины, каждая из которых состоит из двух серий по 8 с, двух по 6 с, и двух по 4 с. Перед началом зачетной стрельбы в каждой половине упражнения выполняется одна пробная серия за 8 с. Сначала все участники выполняют первую половину упражнения, а затем вторую. Олимпийское упражнение, мужчины.

МП-9: стрельба из стандартного малокалиберного пистолета, дистанция 25 м, 30 выстрелов.

МП-10: стандартный малокалиберный пистолет. Дистанция 25 м. Мишень №4. 60 выстрелов. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов. В одну мишень. Упражнение разделено на 3 части. Первая состоит из четырех серий по 150 с, вторая из четырех серий по 20 с и третья из четырех серий по 10 с. Перед началом зачетной стрельбы выполняется одна пробная серия за 150 с.

МП-11 - стрельба из произвольного малокалиберного пистолета, дистанция 50 м, 40 выстрелов.

 По данным на 1 января 2013 года на территории Ростовской области действовало 1 специализированное отделение по виду спорта пулевая стрельба. На этапах спортивной подготовки занималось 688 человек, из них: на этапе начальной подготовки 476 человек, на тренировочном этапе 200 человек, на этапе спортивного совершенствования мастерства 12 человек. Данные о численности занимающихся видом спорта пулевая стрельба на этапах спортивной подготовки представлены на **Гистограмме 1**. За 2012 г. в области было подготовлено 372 спортсменов-разрядников, из них: 326 массовые разряды, 31 спортсмен - первый разряд, 15 спортсменов - КМС.

**Гистограмма 1.** Данные о численности занимающихся видом спорта пулевая стрельба на этапах спортивной подготовки в Ростовской области (2011, 2012 годы)

* 1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсменов в Учреждении, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

укрепление здоровья, улучшение физического развития;

овладение основами техники выполнения физических упражнений;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

выявление задатков и способностей детей;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап. Задачи и преимущественная направленность:

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники в избранном виде спорта;

приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;

уточнение спортивной специализации.

совершенствование техники;

развитие специальных физических качеств;

освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования. Задачи и преимущественная направленность подготовки:

совершенствование техники;

развитие специальных физических качеств;

освоение повышенных тренировочных нагрузок;

достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

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;

выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям велоспортом детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для зачисления в Учреждение. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года.

* 1. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки стрелков в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба и имеет следующую структуру:

пояснительная записка;

нормативная часть;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

 единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
	1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта пулевая стрельба, представлены в **таблице 1**.

**Таблица 1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | 2 | 10 | 8 |
| Тренировочный | 4 | 12 | 6 |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 3 |
| Высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба и требованиям настоящей Программы.

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка стрелков включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба представлено в **таблице 2**.

**Таблица 2.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совер-шенст-вованияспортив-ного мастерс-тва | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 42-52 | 33-42 | 16-24 | 14-18 | 12-16 | 8-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28-36 | 30-38 | 30-36 | 25-32 | 18-23 | 12-15 |
| Техническая подготовка (%) | 12-15 | 25-35 | 35-45 | 45-52 | 53-60 | 57-67 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 3-5 | 4-6 | 4-7 | 5-8 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 | 6-8 | 8-11 |

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба в Учреждении.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта пулевая стрельба:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пулевая стрельба;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пулевая стрельба;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба представлены в **таблице 3**.

**Таблица 3.** Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6-8 |
| Отборочные | - | - | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| Подготовительные  | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 8-12 | 8-12 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

* 1. Режимы тренировочной работы в Учреждении. Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки стрелков на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: этап начальной подготовки – 312-468 часов, тренировочный этап – 624-936 часа, этап совершенствования спортивного мастерства – 1456 часов, этап высшего спортивного мастерства - 1456-1664 часов;

увеличение годового объема технической подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

* 1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта пулевая стрельба на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 10 лет - на этапе начальной подготовки, 12 лет – на тренировочном этапе, 13 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 14 лет – на этапе высшего спортивного мастерства;

установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

* 1. Предельные тренировочные нагрузки. Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса на этапе, индивидуальных особенностей спортсмена. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в **таблице 4**.

**Таблица 4.** Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке стрелков в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12-14 | 16-20 | 24-28 | 28-32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3-4 | 4-5 | 6-14 | 6-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624-728 | 832-1040 | 1248-1456 | 1456-1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 156-208 | 208-260 | 312-728 | 312-728 |

* 1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта пулевая стрельба приведены в **таблицах 5, 6**.

**Таблица 6.** Требования к обеспечению спортивной экипировкой и инвентарем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Наушники-антифоны | пар | 16 |
| 2 | Футляр для перевозки оружия | штук | 16 |
| 3 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |
| 4 | Футляр для перевозки патронов | штук | 10 |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование аббревиатуры «МВ» и «ПВ» |
| 5 | Ремень стрелковый | штук | 16 |

**Таблица 6.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба в Учреждении

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации | количество | ресурс эксплуатации |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП» , «ПП» |
| 1 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 120 тысяч выстрелов | 1 | 100 тысяч выстрелов | 1,5 | 80 тысяч выстрелов | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 2 | Спортивная пневматический пистолет (калибр 4,5мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 120 тысяч выстрелов | 1 | 100 тысяч выстрелов | 1,5 | 80 тысяч выстрелов | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 3 | Пневматические пульки(калибр 4,5мм) | штук | на одного занимающегося | 8000 | - | 12000 | - | 16000 | - | 20000 | - |
| 4 | Мишени | штук | на одного занимающегося | 1600 | - | 2400 | - | 3200 | - | 4000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ» |
| 5 | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр5,6мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 440 тысяч выстрелов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 1,5 | 160 тысяч выстрелов | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 6 | Патроны(калибр5,6мм) | штук | на одного занимающегося | 8000 | - | 12000 | - | 16000 | - | 20000 |  |
| 7 | Мишени | штук | на одного занимающегося | 800 | - | 1200 | - | 1600 | - | 2000 |  |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП» |
| 8 | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр5,6мм) | штук | на одного занимающегося | 1 | 440 тысяч выстрелов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 2 | 160 тысяч выстрелов | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 9 | Патроны(калибр5,6мм) | штук | на одного занимающегося | 12000 | - | 18000 | - | 24000 | - | 30000 | - |
| 10 | Мишени | штук | на одного занимающегося | 1200 | - | 1800 | - | 2400 | - | 3000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 11 | Футляр для перевозки оружия | штук | на одного занимающегося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 12 | Футляр для перевозки патронов | штук | на одного занимающегося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 13 | Стрелковый тренажер «СКАТТ» | штук | на одного занимающегося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет | 0,25 | 5 лет | 0,5 | 5 лет |

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствова-ния спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |  |
| количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации(лет) |  |  |
| 1 | Перчатки стрелковые (винтовочные) | штук | На одного занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
| 2 | Куртка стрелковая | штук | На одного занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | На одного занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Ботинки стрелковые(винтовочные и пистолетные) | пар | На одного занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
| 5 | Наушники антифоны | пар | На одного занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
| 6 | Оправа стрелковая(монокль) | штук | На одного занимающегося | - | - | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 1 | 4 |  |  |
| Спортивная экипировка для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование аббревиатуры «МВ» и «ПВ» |  |  |
| 7 | Ремень стрелковый | штук | На одного занимающегося | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |  |  |

* 1. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба указаны в **таблице 7**.

**Таблица 7.** Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Количественный состав групп | Разряды и звания |
| Начальной подготовки | 8 | Без разряда, сданные нормативы ОФП |
| Тренировочный | 6 | Третий спортивный разряд |
| Совершенствования спортивного мастерства | 3 | Кандидат в мастера спорта |
| Высшего спортивного мастерства | 1 | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Процесс спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, пулевой стрельбы и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике пулевой стрельбы, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, девушек (юношей), юниорок и взрослых спортсменов;

постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной и технической подготовки за счет сокращения ОФП;

непрерывное совершенствование в спортивной технике;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;

соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; динамики физической подготовленности;

основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;

основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле;

закономерностей развития и становления спортивной формы; календаря спортивных соревнований.

Этап начальной подготовки охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе.

Тренировки проводятся 3 – 4 раза в неделю по 1-2 часа. *Задачи первого этапа обучения в группах начальной подготовки 1 года обучения:*

-формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;

-укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;

-усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;

-ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

-обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;

-общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и их внесения;

-умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;

-усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь);

-участие в классификационных соревнованиях стрельбе «стоя» (ВП-1, ВП-2, ПП-1).

*Задачи первого этапа обучения в группах начальной подготовки 2-3 года обучения:*

-усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в России; об участии стрелков России в Олимпийских играх;

-укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;

-обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;

-усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;

-изучение материальной части пневматической винтовки и пистолета;

-ознакомление с явлениями «выстрел», взрыв; взрывчатые вещества;

-общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;

-разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона, во второй половине учебного года выполнение серий из 3-5 выстрелов на «кучность»:

-в группах винтовочников – в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №6;

-в группах пистолетчиков – по мишеням: «белый лист» и №4;

-участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «стоя» (ВП-1,ВП-2, ПП-1) I юношеского разряда;

-ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия (самое общее представление);

-костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;

-выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании, показ упражнений ОФП.

Тренировка в тренировочных группах.

*Задачи второго этапа стрелковой подготовки в учебно-тренировочных группах 1 года обучения:*

-укрепление интереса к пулевой стрельбе;

-дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

-закрепления знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, закрепление навыков их выполнения;

-более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле

и элементах техники его выполнения;

-ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел; не допускать ошибок.

*Задачи второго этапа стрелковой подготовки в учебно-тренировочных группах 2 года обучения:*

-усвоение сведений о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

-повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: скоростных, силовой выносливости, статистической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;

-изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

-формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний», без «ожидания» и «встречи» его;

-совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

-дальнейшее ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел; не допускать ошибок (первый год).

-участие в классификационных соревнованиях и выполнение (ВП-4, ПП-2, МВ-8, МВ-4, МП-1, МП-2) III разряда ;

*Задачи второго этапа стрелковой подготовки в учебно-тренировочных группах 3 года обучения:*

-формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после его;

-формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружия», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») (второй год);

-увеличение тренировочной нагрузки: выполнение упражнений ВП-4,ВП-6, МВ-9, МВ-5,ПП-2, ПП-3, МП-5, МП-3 (развитие силовой выносливости);

-совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

-усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественные факторы природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

*Задачи второго этапа стрелковой подготовки в учебно-тренировочных группах 4 года обучения:*

-дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости);

-увеличение тренировочной нагрузки: выполнение упражнений ВП-6, МВ-9, МВ-5,ПП-3, МП-5, МП-11 (развитие силовой выносливости);

-развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») за статистической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

-ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

-ознакомление с самоконтролем, необходимость контролировать свое состояние, ведением дневника;

-участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение II и I разрядов.

*Задачи второго этапа стрелковой подготовки в учебно-тренировочных группах 5 года обучения:*

-увеличение тренировочной нагрузки: длительной в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне I разряда подтвердить и желательно выполнить КМС;

-ознакомление с понятиями: свойства внимания, его объем и распределение; идеомоторика, условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства и эмоции - переживание отношения к происходящему;

- дальнейшее ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

-участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение I разряда и норматива КМС;

-твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

-участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

Тренировка в группах спортивного совершенствования.

*Задачи третьего этапа стрелковой подготовки в группах спортивного совершенствования:*

-дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статистической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

-периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;

-усвоение сведений о прочности, живучести и причинах износа стволов: механических, термических и химических;

-дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

-умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);

-увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружия».

-доведения выполнения элементов выстрела до автоматизма;

-совершенствование автономной работы указательного пальца;

-овладение альтернативными способами управления спуском;

-совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела.

-углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы и предложения, советы с тренером;

-ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия;

-углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

-твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;

-участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи стажера линии мишеней, линии огня, информатора;

-усвоение знаний о саморегуляции (произвольном изменении психологического состояния); приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции.

* 1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Требования, предъявляемые в Учреждении к лицам, организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы спортивной подготовки.
		1. Тренер обязан:

перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного оружия инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления, оборудования, тренажеров и другого оснащения;

соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях физической культурой, спортом и пулевой стрельбой;

по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным признакам комплектовать состав группы учащихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;

организовывать участие учащихся в соревнованиях по стрелковому спорту, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

повышать свою профессиональную квалификацию; проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием; контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

* + 1. Занимающиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра; сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру; покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

**3.2.3.**Частные меры безопасности и методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях пулевой стрельбой**.**

Взяв в руки оружие и принимая изготовку для стрельбы «стоя» стрелок компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат. Асимметричное положение туловища является причиной некоторых перестроек в организме стрелка. Жесткому закреплению способствует тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Велики напряжение мышц ног и натяжение связок в коленных суставах. При изготовке сильно нагружены левая рука у винтовочников и правая рука у пистолетчиков. Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривление позвоночника, асимметрия уровней плеч, лопаток, костей таза, развитее плоскостопия. Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм - единое целое.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если профилактические меры проводить в начале занятий стрелковым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

 Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5 - 2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5 минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35 - 40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготовки в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй - удержание оружия.

Закончить тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия - не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-пулевиками. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

 Занятия пулевой стрельбой проходят чаще всего в закрытых помещениях, где звуки выстрелов воздействуют на стрелка сильнее и более длительное время, так как звуковая волна отражается от всех поверхностей: стен, потолка, пола и стены за линией мишени. Интенсивность звука велика, и длительное воздействие его отрицательно влияет на слух занимающихся.

 Необходимо постоянно использовать наушники уже на начальном этапе обучения. Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени Должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение учебно-тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов выстрела и полностью весь процесс работы. В профилактических целях нужно выполнять Комплекс специальных упражнений, принимать витамины А, В, В2, С, ограничить время пребывания перед экраном компьютера.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба подробно представлены в Нормативной части Программы (**Раздел II, пп. 2.2. таблица 2, пп. 2.3. таблица 3, пп. 2.4., пп. 2.6. таблица 4**).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта пулевая стрельба, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в **таблице 8**.

**Таблица 8**. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по пулевой стрельбе в рамках Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Видтренировочныхсборов |  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников |
| ЭНП | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ | Оптимальноечислоучастниковсбора (% от общего количества занимающихся) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочныесборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется Учреждением |
| 1.2. | Тренировочныесборыпо подготовке кчемпионатам,кубкам,первенствамРоссии | - | 14 | 18 |  |
| 21 |
|  |
|  |
| 1.3. | Тренировочныесборы поподготовкек другимвсероссийскимсоревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |  |
| 1.4. | Тренировочныесборы поподготовкек официальнымсоревнованиямсубъекта РФ | - | 14 | 14 | 14 |  |
|  | 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочныесборы по общей илиспециальнойфизическойподготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.2. | Восстановительныетренировочныесборы | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочныесборыдля комплексногомедицинскогообследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствиис планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочныесборы 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 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 |

* 1. Планирование спортивных результатов.

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает его структурную направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность, на взаимосвязь между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности спортсмена с методикой диагностики функциональных его возможностей, модельными характеристиками соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренированности и соревновательной деятельности, характерной для конкретной дисциплины того или иного вида спорта. Для этого:

устанавливают модель тренированности и соревновательной деятельности, избранную в качестве ориентира на определенном этапе спортивной подготовки;

оценивают функциональные возможности конкретного спортсмена, сопоставляя его индивидуальные данные с модельными, определяют направления в работе и пути для достижения наилучшего результата;

подбирают средства и методы тренировки, способствующие достижению запланированных результатов, распределяют средства по времени, т.е. планируют тренировочный процесс;

осуществляют поэтапный контроль за эффективностью тренировочного процесса и его коррекцию.

Необходимым условием реализации всех операций этого цикла является наличие всесторонних и сбалансированных сведений. Четкие количественные представления в структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена служат основой для разработки модельных характеристик и системы диагностики в процессе этапного контроля и управления. Результаты контроля определяют основные направления работы и пути достижения заданного эффекта, обуславливают подбор средств и методов педагогического воздействия, их объем и соотношение в тренировочном процессе. Последующие процедуры, связанные с результатом предыдущих, предполагают разработку системы построения основных элементов микро-, мезо- и макроструктур тренировочного процесса и управления, обеспечивающих протекание адаптационных процессов в заданном направлении.

Биологической основой спортивной тренировки является адаптация. Приспособление организма к многообразным средствам и методам системы тренировки дает наибольший эффект лишь тогда, когда нагрузка на организм соответствует силе и возможностям спортсмена. Обеспечить ее - главная задача управления процессом тренировки и планирования спортивных результатов.

Ежедневно оценивая и учитывая состояние спортсмена, следует регулярно корректировать программу тренировки, опираясь на растущий уровень подготовленности стрелка. Постоянная балансировка программы тренировки с состоянием и функциональными возможностями спортсмена составляет основу управления в спорте.

Управление процессом тренировки включает в себя следующие взаимосвязанные элементы:

определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей спортсмена;

определение цели и времени, необходимого для ее достижения;

определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;

выбор средств и методов, величин нагрузок, определение различных циклов и др.;

составление общего и индивидуальных планов тренировки (на несколько лет, год, месяц и т.д.);

 практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий, учет и корректировка нагрузок.

Для регулирования воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена используются основные рычаги управления: изменение числа повторений, длительности и интенсивности упражнения, интервалов отдыха, координационной сложности движений, психической напряженности.

За последние годы тренировочная нагрузка стрелка возросла. Это привело к тому, что спортсмены зачастую на занятиях тренируются в режимах, близких к предельным функциональным возможностям своего организма. Возросла также и вероятность превышения оптимальной величины нагрузки в процессе одного занятия или этапа подготовки, которое отрицательно сказывается на здоровье спортсмена. Вот почему вопрос о повышении эффективности процесса тренировки должен решаться путем не только увеличения объема выполняемой тренировочной работы, но и лучшей организации тренировочного процесса, т. е. подбора средств и методов тренировки, чередования работы и отдыха в занятии и тренировочном цикле с учетом конкретных условий и состояния здоровья занимающихся. Иными словами, эта задача может быть решена посредством управления подготовкой.

Вопрос о необходимости управления тренировочным и соревновательным процессами возник сравнительно недавно. В настоящее время проблема привлекает все большее внимание исследователей и тренеров, о чем, в частности, свидетельствует значительное количество работ по вопросам получения срочной информации о деятельности спортсмена, по методам ее обработки и использования полученных данных в тренировке. Чем выше класс спортсменов, тем большая необходима информация об их деятельности, для получения которой нужны определенные знания, навыки и соответствующая аппаратура. Вместе с тем управление подготовкой спортсменов может осуществляться более простыми методами – с использованием небольшого количества показателей и простых способов обработки полученной информации. Но и в том, и в другом случае важно правильно выбрать ведущие критерии для оценки деятельности спортсменов.

Периодизация и планирование тренировок

Так как спортсмены не пребывают в своей пиковой форме на протяжении всего многолетнего периода тренировок, развитие, поддержание и утрата спортивной формы подчиняется циклически повторяющейся периодизации. При этом тренировочный цикл разделяется на три периода подготовительный, соревновательный и переходный.

Шесть ступеней для создания индивидуального тренировочного плана:

1. Проанализировать действительное состояние того или иного спортсмена!

Критерии: Возраст, пол, тренировочный стаж, фактический уровень результативности и т.д.

Средства:Дискуссии, проверка результативности, итоги соревнований.

2. Вместе со спортсменом определить конкретные цели!

Критерии: Целевые и отборочные соревнования, результаты, которых нужно достичь.

Средства: Ставить реальные цели! Ставить мотивирующие цели!

3. Планировать соревнования и проверки результативности, приводящие к необходимым результатам!

Методика

Вносите заданные сроки в календарь, а также отмечайте возможные сроки, соблюдайте при этом все обстоятельства вокруг спортсмена.

4. Структурировать тренировочный процесс с помощью индивидуального плана!

Критерии: Периодизация в макро-, мезо-, микроциклах, разделы кондиция/техника/тактика; поэтапное планирование; тренировочные элементы.

5. Приспосабливать план к актуальным изменениям!

Возможные события Болезнь, нагрузка в учебе, экзамены, невыполнение поставленных целей.

6. Документировать и анализировать тренировочный процесс и соревнования!

Средства: В этом может помочь журнал тренировок.

Методика

Тренировка может анализироваться с помощью данной

документации.

Важно: Планы и журналы являются важными элементами управления тренировочным процессом.

Важность индивидуального подхода в подготовке стрелков.

Здесь отмечается, что в зависимости от ситуации, естественно, может использоваться индивидуальный подход. Таким образом, если в тренировочной группе появляется новичок, уже имеющий определенный опыт, тренер, скорее всего, проведет с ним пробную тренировку, после чего тренер будет в состоянии анализировать его действительный спортивный уровень, а затем в личной беседе сможет выдвинуть определенные предложения, касающиеся методики дальнейших тренировок. В случае с профессиональными стрелками, которые уже принимали участие в соревнованиях, для анализа результативности целесообразно использовать достигнутые результаты, места, квалификации и т.д. После опроса спортсмена по поводу его целей относительно результативности и успехов, в годовом плане фиксируются реальные целевые соревнования вместе со сроками необходимых отборочных соревнований.

От мезоцикла до тренировочного элемента.

На эти этапные цели и сроки ориентировано тренировочное содержимое мезоцикла и, в конце концов, есть возможность просмотра тренировочной недели со всеми ее возможностями по срокам. Тренировочные элементы распределяются по дням недели подобно расписанию занятий в школе. Технические элементы лучше всего чередовать с элементами, направленными на тренировку кондиции, а психотренинг следует рассматривать в качестве равноправного элемента тренировочного процесса, и он должен занимать важное место в тренировочном плане.

Большие нагрузки ведут к физическому и моральному утомлению. В таких условиях работа над улучшением спортивной техники не целесообразна. Правильным будет проводить тренировку выносливости отдельно от тренировки технических элементов, а лучше всего проводить в отдельные дни, без практики стрельбы.

Если все-таки тренировки выносливости и техники должны быть включены в один тренировочный элемент, необходимо соблюдать следующее правило: Сначала тренировка техники, потом тренировка выносливости!

Тренировочный элемент

Тренировочный элемент находится в конце описанной цепочки планирования и всегда должен соответствовать действующим обстоятельствам.

Тренировочные задания должны быть оформлены в тренировочном плане таким образом, чтобы спортсмены могли понять и реализовать

— целевую установку тренировочного элемента

— конкретные двигательные задачи

— объем нагрузки.

А также суметь целенаправленно использовать требующиеся вспомогательные средства. Спортсмены должны быть в состоянии понять, каким образом и почему осуществляется постановка задач и какими целями какие задачи преследуются в рамках увеличения их личной результативности. Все задачи вносятся в дидактическую схему и служат тренеру руководством при формировании тренировочных элементов. Для спортсмена они являются планом действий.

Отдельные тренировочные элементы должны комбинироваться друг с другом таким образом, чтобы тренировочный эффект от использования этих элементов систематически поддерживал спортсменов в процессе развития. Скучные повторяющиеся упражнения или постоянно повторяющиеся стрелковые тренировочные программы не только утомляют, но и неэффективны.

Журнал тренировок и соревнований

Каждый спортсмен, ориентированный на результативность, должен вести дневник тренировок. Одни спортсмены используют обычные ежедневники, в которых на каждый день тренировок выделяют по листу для записи. Другие фиксируют тренировочную информацию в заранее подготовленных журналах, которые крепятся в папку для документов. Неважно, каким образом, главное - чтобы тренировочные элементы и весь процесс фиксировались в какой-либо форме.

С помощью такой задокументированной информации, как например результаты серий или программ, регулирование спортивного инвентаря, использование вспомогательного оборудования, измерение времени выстрелов и серий и т.д., можно определять, сопоставлять и интерпретировать результативность и ее развитие в тренировках и соревнованиях. Эта информация позволяет делать выводы и воспроизводить успешные и надежные методики.

Управление тренировочным процессом в подготовке стрелков.

С помощью вышеописанных тренировочных планов и журналов тренировок можно анализировать тренировочные элементы, этапы и даже тренировочный год. Однако сознательное управление тренировочным процессом возможно только тогда, когда опыт, приобретенный в трех следующих областях:

— целевая установка,

— тренировочный план,

— проведениетренировки,

обобщается и постоянно анализируется, и из этого делаются выводы. Переосмысление задач и целевых установок для того или иного спортсмена должно выполняться не только после неудачного тренировочного этапа или по окончании года. Проводить анализ ситуации следует, по возможности, после каждого тренировочного элемента. Затем следует предпринимать дальнейшие действия.

Принцип индивидуальности стрелка.

Каждому тренеру во время тренировочного процесса приходится иметь дело с разными, непохожими между собой людьми. Но в процессе развития результативности все спортсмены испытывают потребность во внимании тренера, в возможности обменяться с ним мнениями. Разумеется, вопросы, которые задают тренеру спортсмены, различны по объему и степени напряженности, но он всегда должен их внимательно выслушать. Каждый молодой спортсмен - прежде всего человек с индивидуальными предпосылками и запросами.

Чтобы наилучшим образом способствовать индивидуальному развитию, необходимы индивидуальные тренировочные задачи. Каждый спортсмен отличается:

— генетическими предпосылками (телосложение, интеллект и т.д.)

— полом

— возрастом

— тренированностью (новичок, профессионал и т.д.)

—эмоциональным состоянием (мотивация, психологическая готовность и т.д.)

— уровнем образования (способность к ориентировке и т.д.)

Хороший и эффективный тренировочный план - это индивидуальный план. Естественно, это не исключает групповой тренинг как организационную форму в тренировочной практике. Индивидуальные технические задания могут также осуществляться в группе, а достижение различных уровней спортивного мастерства, например в играх по спортивной стрельбе, может оказаться привлекательным для всех, если, положим, более слабые спортсмены получат преимущество по числу очков.

К сожалению, от спортсменов часто можно услышать, что их обделяют вниманием. Необходимо построить тренировочный процесс так, чтобы каждому спортсмену уделялось достаточно внимания. При этом условии от спорта получают удовольствие даже тогда, когда наблюдается стагнация результативности на протяжении долгого времени или даже ее отсутствие.

Специальная кондиция. Ранее мы познакомились с основными моторными свойствами, которые входят в собирательное значение общая кондиция. Сила, выносливость, быстрота, подвижность и координация получили определение и были подробно описаны.

В этой главе анализируются особые требования, которые предъявляет спортивная стрельба к кондиции стрелка. Каждый вид спорта имеет собственный профиль требований, в этой связи говорят о специальной кондиции. Так как наша область - это область обучения основам и специализированные тренировки, первым делом вырабатываем типичные кондиционные качества, общие для спортивной стрельбы.

Функциональное единство стрелка и оружия. Спортивная стрельба представляет собой индивидуальный вид спорта с использованием определенного спортивного инвентаря.

Тело, дух и оружие должны быть единым целым. Этому требованию способствуют следующие принципиальные действия:

1. Соответствующий спортивный инвентарь, будь то ружье, винтовка или пистолет, первым делом должен быть отрегулирован в соответствии

с индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена.

2. В ходе тренировочного процесса организм должен привыкнуть к работе с оружием.

Тело спортсмена должно приспособиться к массе и особенностям используемого снаряда. Важным условием для этого является формирование хорошей специальной кондиции.

Только в подготовленном тренированном теле может возникнуть функциональное единство. При подробном рассмотрении спортивной стрельбы выдвигаются особые требования к пяти основным кондиционным свойствам:

— специальной выносливости

— специальной силе

— специальной скорости

— специальной подвижности

— специальной координации.

Специальная выносливость стрелков. В течение длительных тренировочных сессий и соревнований спортсмены должны снова и снова использовать свое оружие с определенным уровнем контроля и эффективностью. Это требует наличия большой выносливости на протяжении многих стрелковых серий и туров. Здесь помимо хорошо тренированной аэробной выносливости требуются такие смешанные формы как:

— специальная силовая выносливость

— концентрационная выносливость.

Тренировка

— большое число выстрелов

— холостая тренировка

— тренировки с дополнительным спортивным инвентарем

— упражнения с оружием на удержание

— упражнения на концентрацию, такие как «поиск чисел», задачи на вычисления, ребусы, игры на реакцию и т.д.

Специальная сила

Наше тело симметрично; даже мускулатура, которая поддерживает тело и приводит его в движение, имеет симметричное строение. Неудивительно, что новичок уже после выполнения нескольких упражнений на удержание или нескольких выстрелов чувствует свои мускулы. Односторонняя и непривычная нагрузка заставляет его тело работать. Спортивная стрельба является асимметрическим видом спорта. Оружие удерживается, в основном, с помощью мышечной силы. Различные дисциплины спортивной стрельбы сейчас выдвигают разнообразные требования к специальной силе.

В то время как в статических дисциплинах стрельбы из винтовки и пистолета тело должно быть настолько сбалансировано, что в процессе прицеливания может находиться в состоянии полного покоя, в динамических дисциплинах спортивной стрельбы требуется выполнение стремительных движений отдельными частями тела.

В спортивной стрельбе различные специальные требования предъявляются к:

1. Равновесию корпуса.

2. Статическим силовым качествам.

3.Скоростно-силовым качествам и динамической силовой выносливости.

Тренировка

1. Равновесие корпуса

— упражнения на укрепление плечевого пояса и спины;

— упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

—вспомогательные инструменты: тренажерная лента, тренировочный шест (со смещающимися грузами для тренировки координации) и другие небольшие инструменты

2. Статическая силовая выносливость

— большое количество выстрелов с большим количеством повторений;

— холостая тренировка;

— вариации тренировок со спортивным инвентарем.

3. Динамическая выносливость

— двигательные упражнения с оружием или тренировка с повторами движений.

Специальная скорость.

В спортивной стрельбе максимальная скорость не требуется ни в одной из дисциплин. Сложность в динамических дисциплинах заключается скорее в том, чтобы при достаточно высокой скорости реализовать четкую и оптимальным образом контролируемую, в соотношении «преодоленная дистанция / время», последовательность движений. Например, при стрельбе на траншейном стенде на то, чтобы увидеть, проследить и поразить цель, отводится не более половины секунды. В скорострельной стрельбе требуется попасть в центр пяти мишеней за восемь, шесть и четыре секунды.

Для этого необходимы быстрые и точные центральные нервные соединения, которые посылают мускулам правильно дозированные раздражители. Еще одним важным условием является хорошо развитые межмышечные, а также внутримышечные координационные способности.

Тренировка скорости реакции.

1. Метод повторяемой реакции

— в ответ на поступающие акустические и оптические сигналы выполняются определенные подготовительные движения (например, круглый стенд: упереть винтовку в плечо при появлении мишени)

2. Метод частичного изучения, или аналитический метод

— первая реакция и последующее за ней действие сначала изучаются по отдельности

3. Сенсорный метод

— обучение способностям концентрироваться и развитию чувства времени (например, траншейный стенд: прием тарелочки, анализ момента выстрела)

Тренировка скорости движений Метод повторений

— Основная форма с серийным принципом - комплексная методика обучения всего процесса.

Специальная подвижность

В спортивной стрельбе из винтовки и пистолета особенное значение имеет нагрузка на шейный и поясничный позвонки. В данном случае основная проблема для тренера при проработке внешних изготовок заключается, прежде всего, в том, чтобы определить, какие аспекты важнее: техническо-функциональные или оздоровительно-профилактические. Должна ли позиция при стрельбе из пневматического пистолета быть более жесткой или, наоборот, более свободной, необходимо определять вместе со спортсменом. Таким же образом определяют, необходимо ли спортсмену, стреляющему из пневматической винтовки, изгибаться назад или нет. В данной дисциплине при удержании винтовки женщины компенсируют свою меньшую физическую силу, уперев опорную руку в тазобедренную кость.

Однообразные нагрузки в любом случае должны уравновешиваться сбалансированной тренировочной программой. Антагонисты (противодействующие мускулы) укрепляются, чтобы избежать дисбаланса и чрезмерного напряжения. Также важно, чтобы неиспользуемая при стрельбе сторона тела тренировалась с помощью укрепляющих и мобилизационных упражнений.

Тренировка

— Специальные программы растяжки.

— Специальные уравновешивающие тренировки (укрепление, мобилизация).

Специальная координация

Спортивная стрельба является координационным видом спорта на высочайшем уровне. Все способности, которые в тренировочной теории относятся к понятию координация, в спортивной стрельбе имеют исключительное значение. Вот несколько примеров из практики:

способность к адаптации и способность к перестройке,

стрельба в условиях ветра, солнца, миражей, жары и т.д.

способность к дифференциации

центровка прицела

способность быстро реагировать

узнавание и реагирование на соответствующее изображение

цели выстрелом

способность ориентироваться,

пространственное распознавание диска мишени (стендовая стрельба).

Способность к уравновешиванию: стабилизация изготовки посредством небольших уравновешивающих движений.

Способность к ритмичности: распределение времени, ритмичность выстрела, ритмичность стрельбы.

Комбинаторная способность, способность к сочетанию: поднятие оружия с одновременным поворотом тела и прицеливанием в соревнованиях по спортивной стрельбе на круглом стенде.

Способность к антиципации

мысленное предвосхищение поступающего светового сигнала в дисциплине дуэль.

Тренировка

— Упражнения, способствующие развитию разносторонности стрелка.

— Упражнения, поддерживающие развитие разносторонности без оружия.

— Изучение новых задач, направленных на выполнение тех или иных движений.

Тренировка специальной кондиции.

Общие кондиционные основы могут хорошо прорабатываться посредством аэробной тренировки выносливости (спортивная ходьба, бег, катание на роликах, велоспорт, плавание и лыжные гонки), а также посредством общих укрепляющих упражнений и форм растяжки. При развитии специальной кондиции преимуществом обладают специфические для того или иного вида спорта формы тренировки. Помимо этого, всем спортсменам, занимающимся спортивной стрельбой, рекомендуются следующие вспомогательные спортивные мероприятия:

— Разнообразные тренировки координации в форме спортивных игр, прыжков и т.д.

— Разнообразные упражнения на тренировку равновесия в форме балансирования, катание на роликах или роликовых коньках и т.д.

— На стрельбище стоять на различном покрытии и с использованием различных вспомогательных тренировочных средств, таких как «качающаяся платформа».

— В гимнастическом зале использовать небольшие спортивные снаряды, такие как тренировочная юла или балансировочные подушки.

— Эффективная программа упражнений с помощью массы собственного тела, направленная на укрепление корпуса.

— Соответствующая программа растяжки.

* 1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в **таблице 9**.

**Таблица 9.** Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды педагогического контроля | Сроки  | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | оперативный;текущий;этапный | - специализированная нагрузка;- координационная сложность нагрузки;- направленность нагрузки;- величина нагрузки | - сбор мнений спортсменов и тренеров;- анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| Контроль над физической подготовленностью | этапный | - уровень развития физических способностей  |
| Контроль над технической подготовленностью | текущий,этапный | - объем техники;- разносторонность техники;- эффективность техники;- освоенность  |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в **таблице 10**.

**Таблица 10.** Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов |
| Углубленный специализированный контроль(ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;- направленность личности, ведущие отношения, мотивация;- свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;- индивидуализация многолетнего и годичного планирования;- формирование индивидуального стиля деятельности;- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль(в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния;- психические процессы и регуляторные функции | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;- выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль(ежемесячно) | - активность - актуальные эмоциональные состояния | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль(в процессе тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

* 1. Программный материал для занятий.
		1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях стрелковым спортом и другие. Тренер должен так планировать занятия по теории, чтобы они органически вписывались в общую систему подготовки. Наибольший объем этой работы падает на переходный и начало подготовительного периода. Тренер вместе со спортсменами делает анализ прошедшей подготовки, подводит итог выступлений в соревнованиях и составляет тренировочную программу на следующий сезон. Позднее читается курс запланированных лекций по основным вопросам программы. Одну и ту же тему для спортсменов разных годов обучения в ДЮСШ нужно раскрывать по-разному. Например, в первый год тренер знакомит стрелков с общими сведениями о тренировке, в последующие – с методикой тренировки, биохимическими и физиологическими изменениями, происходящими в организме спортсмена, конкретными средствами и методами тренировки.

Перед тренировкой тренер, объясняя цели и задачи урока, сообщает особенности его и коротко рассказывает, что нужно сделать на занятии и чего он хочет добиться от спортсменов, дает научное обоснование тому или иному методу тренировки, заостряет внимание на каком-то техническом или тактическом приеме. Во время урока в паузах тренер дает пояснения, обращает внимание спортсменов на конкретное техническое действие или на определенные закономерности метода тренировки. В заключение урока подводятся итоги. Особое внимание тренер должен уделять изучению правил техники безопасности (при обращении с оружием) с последующим принятием зачета по этому разделу. Кроме того, спортсмены должны самостоятельно изучать литературу по стрелковому спорту спорту, знакомиться с современными научными разработками по технике и тактике стрелкового спорта спорта. Изучение теории и методики тренировки позволит успешно использовать один из главных принципов обучения – принцип сознательности. Примерная Программа теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.

- Краткий обзор развития пулевой стрельбы в России и за рубежом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

- Основы техники в пулевой стрельбе.

- Методика выполнения выстрела. Баллистика.

- Планирование спортивной тренировки.

-Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

- Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка.

- Психологическая подготовка.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

- Зачетные требования по теоретической подготовке.

* + 1. Физическая подготовка.

Физическая подготовка стрелка представляет собой процесс воспитания физических качеств. Каждый вид стрелкового спорта предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности спортсмена. Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности стрелка конкретизирует методические направления процесса физической подготовки стрелка-пулевика.

В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности стрелка. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма стрелка. Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного спортсмена. Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных стрелков. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки стрелка определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки. Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде стрелкового спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП). Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП).

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

«Построения и перестроения» ходьба в строю о изменением темпа в направлений движения. Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения, В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание рук и ног, поднимание туловища на отрывая ног от пола, "мост".

Упражнения для ног. Из основной стоики - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опору. Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера.

Парные и групповые упражнения. Упражнения для ног и туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением упражняющихся. Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет - кувырок в длину (с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

Гимнастическая палка: движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мечами, эстафеты. Гантели (1-3 кг) мешочки с песком (5-10 кг). Упражнения для различных груш мышц стоя на месте и в движении. Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса спортсмена для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера. Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног, и о помощью рук (мужчины). Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба о различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий. Перекладина, брусья низкие и разновысокие, кольца. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, подъемы завесом и перемахи (мужчины), различные соскоки. Опорные прыжки (козел), наскоки с места и с разбега и соскоки, прыжки опорные через козла - согнув ноги, ноги врозь с различного разбега.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности (кроссы), смешанное передвижение /ходьба и бег/. Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега. Метание гранаты, диска, толкание ядра.

Плавание.

Плавание любым способом, проплывание дистанции от 25 до 1500 м.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, теннис, футбол.

**Специальная физическая подготовка.**

Задачи специальной физической подготовки стрелка:

а) повышение силы групп мышц и укрепление связочного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготовки с оружием;

б) формирование специальной выносливости — способности длительно сохранять позу изготовки с оружием, противостоять утомляющим воздействиям статических напряжений, связанных с ведением стрельбы;

в) развитие чувства мышечного контроля;

г) развитие специальных качеств: равновесия, координации, собранности, сосредоточенности и других, оказывающих влияние на овладение техникой стрельбы.

Успешность специальной физической подготовки полностью зависит от решения задач общей физической подготовки. Содержание и направленность специальной физической подготовки определяются профилем упражнения, характером выполняемых стрелком действий.

Тренировка мышц и связок, поддерживающих позу изготовки во время прицеливания, должна проходить преимущественно в позе изготовки.

С целью повышения нагрузки можно усложнять работу спортсмена: менять вес оружия, перемещать его центр тяжести, удлинять прицельную линию, увеличивать продолжительность тренировочного занятия, продлевать прицеливание при каждой прикладке и т.д.

Для развития других мышц существуют самые разнообразные средства. Так, для увеличения силы ног полезны приседания, лыжи, коньки, велосипед, походы, подвижные игры. Для мышц плечевого пояса — упражнения с преодолением собственного веса и с отягощениями, гантельная гимнастика, упражнения с облегченной штангой, эспандеры, эластичный жгут. Мышцы шеи хорошо укреплять, перенося на голове тяжести.

##### Упражнения

Широкий перечень рекомендуемых средств общефизического развития не должен создавать впечатления, что стрелок может заниматься чем угодно, когда угодно и сколько угодно.

 Направленность общефизического развития, нацеливание на формирование тех или иных качеств, применяемые средства и методы зависят от периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Также ошибочно предполагать, что хорошее общефизическое развитие стрелка может компенсировать недостатки других сторон его подготовки.

Сила. Естественно предположить, что чем больше, физическая сила стрелка, тем легче ему удерживать оружие, тем более высоких результатов он может достичь. Однако опыт показывает, что спортивные достижения стрелка не находятся в прямой зависимости от его физического развития. Под влиянием многолетних длительных и систематических тренировочных нагрузок мышечно-связочный аппарат стрелка претерпевает изменения, приспосабливаясь к весу оружия. Сохранение изготовки в пределах привычного времени уже не вызывает у стрелка значительного утомления. Теперь и сильные и слабые противостоят утомлению на равных, хотя более слабым, вероятно, понадобилось значительно больше времени для того, чтобы оружие перестало казаться тяжелым.

В стрелковом спорте мышечная деятельность носит своеобразный характер: стрелку не нужно развивать предельно возможных усилий, необходимо лишь, чтобы они были достаточными для удерживания оружия.

В работе стрелка с точки зрения применения физической силы можно выделить две стороны:

Пребывание в позе изготовки с оружием. Это действие требует от спортсмена проявления физической силы.

Уточнение наводки оружия и выжим спуска — действия, не требующие дополнительных физических усилий. На первый план выдвигается требование координации уже достигнутых усилий.

Несмотря на то, что стрелку не требуется большой физической силы, ее развитие — условие дальнейшего совершенствования. Рост результатов в стрельбе идет через повышение устойчивости оружия и развитие согласованности прицеливания и спуска. В основе устойчивости лежит способность стрелка длительно удерживать наведенное в цель оружие. Чем больше запасы физической силы, тем легче стрелку решить эту задачу.

Следует учитывать, что наращивание физической силы должно согласовываться с координацией мышечной деятельности.

Мышечная система очень чутко реагирует на влияние нагрузок. Стоит стрелку в перерыве между тренировками поиграть в баскетбол, футбол, бадминтон — на другой день каждая мышца его тела настойчиво напоминает о себе.

* + 1. **Техническая подготовка.**

Основы техники выполнения выстрела.

 Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим.

 Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

изготовка – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки-винтовочники должны знать:

пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

малокалиберные винтовки: малый калибр –5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;

пневматические винтовки: калибр – 4,5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;

основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;

прицельные приспособления: прицелы и мушки;

открытый прицел-планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;

диоптрический прицел-основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;

достоинства и недостатки каждого из прицелов;

мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;

диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;

светофильтры, очки;

индивидуальная подгонка винтовки, отладка;

одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой, брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (руковица);

требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;

патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;

расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» («его цена») на прицеле винтовки определенной модели;

понятия «устойчивость» и «район колебаний»;

«подлавливание», «подсечка», «дергание»;

«ожидание» и встреча выстрела;

сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него, для того чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;

координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки

в изготовке «лежа».

 Основополагающим условием изготовки «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течении 60-75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе в изготовке «лежа» необходимо уделить стабильно-однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела.

Требования, предъявляемое правилами соревнований, к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа».

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».

Изготовка с применением упора для обучения начинающих:

винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20-30см) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания; туловище- стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20о) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

 При обучении начинающих стрельбе в положении «лежа» применяются два варианта изготовки с использованием упора. Они различаются тем, каково участие левой руки в изготовке.

Изготовка с применением ружейного ремня:

туловище-стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20о) к направлению стрельбы; ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; левая рука выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом, 110-160о, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счет натяжения ружейного ремня;

затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

правая рука-локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное напряжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовки без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;

указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

 -прицеливание- в периоде начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находится «яблоко» мишени, а мушка (намушник)-в центре диоптра;

 -управление спуском- нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

 -дыхание- задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

 -выполнение выстрела- соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена». Основополагающим принципом изготовки «с колена» является достижение рационального взаиморасположения частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» в течении 75-90 минут без принудительного напряжения (включения) отдельных групп мышц. При этом устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована, как «очень хорошая». Особое внимание при стрельбе в изготовке «с колена» необходимо уделить стабильно-однообразной отдачи винтовки при выполнении выстрела.

 При стрельбе в изготовке «с колена» используется подколенник (валик), длина которого не более 25см, диаметр-18см; его плотность (упругость) подбирается в соответствии с размером обуви стрелка и должна обеспечивать сохранение заданной формы в течении длительного времени, чтобы предотвратить преждевременное возникновение болевых ощущений во время продолжительного нахождения в изготовке.

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

 Изготовка «с колена» начинается с расположения на полу подколенника. Точность его расположения относительно направления стрельбе предопределяет однообразие последующих элементов принимаемой позиции в изготовке на мишень.

 Подколенник желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а каленом в пол, правая нога была развернута под внутреннем углом от 60 до 80о относительно направления ведения стрельбы. При этом пятка левой ноги должна быть приблизительно на одной линии, направленной в сторону ведения стрельбы с ближним к ней торцом подколенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подколенника на расстоянии, которое приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90о относительно плоскости пола.

 Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок-оружие».

 Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа».

 -левая рука выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90-120о, локоть левой руки, упираясь в район коленной чашечки левой ноги;

 -винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки.

 -локоть левой руки находится под винтовкой или чуть левее плоскости стрельбы;

 -затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

 -локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

 -система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий;

 -указательный палец нажимает на спусковой крючок (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

 -голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

 -прицеливание- наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений; в периоде начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находится «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

 -управление спуском - нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

 -дыхание - задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

 -выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя».

 Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания.

Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

 Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами – малые величины.

 Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10м, нужно знать и помнить следующее:

возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к ее отключению; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм – двух зачетных очков; близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления; сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия так как оно имеет свои преимущества:

пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;

пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений;

длина помещений для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;

пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

Техника выполнения выстрела из пистолетов.

 Стрелки-пистолетчики должны знать следующее:

пулевая стрельба как один из видов стрельбы; нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; малокалиберные пистолеты: калибр 5,6 мм;

пневматические пистолеты: калибр 4,5 мм; основные части пистолета, их назначение, взаимодействие; прицельные приспособления:

отладка и регулировка спусковых приспособлений; открытый прицел-планка с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора; пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора; светофильтры, очки;

индивидуальная подгонка рукоятки; одежда пистолетчика: куртка, обувь;

требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к пистолетам и одежде; патроны бокового огня и центрального боя и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

понятия «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

правила определения СТП 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества щелчков, необходимых для внесения поправки; понятия: «устойчивость» и «район колебаний»; «подлавливание», «подсечка», «дергание»;

«ожидание» и «встреча» выстрела; сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него; координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания; условия выполнения различных упражнений по правилам соревнований.

Выполнение выстрела из пневматического пистолета.

 В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку; исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

однообразное выполнение всех элементов изготовки;

однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела; умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь при выполнении нескольких выстрелов; увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов; увеличение тренировочной нагрузки: длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований.

умение при выполнении выстрела «замирать»; умение контролировать стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 и более секунд; способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него;

умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца; автономную работу указательного пальца;

доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;

умение готовить и выполнять выстрел; способность контролировать и сохранять «рабочее состояние»; выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

3.6.4.Тактическая подготовка.

 Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

 Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

 Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях:

* изменение освещенности при переменной облачности;
* несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
* сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
* незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
* нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
* шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
* вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

* высокая ответственность;
* сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
* посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
* боязнь плохого выстрела;
* неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
* утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат.

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

 Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

специализированное восприятие (пространства, времени, усилий);

комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.);

простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

личный пример тренера и ведущих спортсменов;

воспитательное воздействие коллектива;

совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований;

постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

создание жестких условий тренировочного режима;

моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

формирование мотивации к занятиям стрелковым спортом;

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности); создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

* 1. Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в **таблице 11.**

**Таблица 11.** Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| аутогенная и психорегулирующая тренировка;средства внушения (внушенный сон-отдых);гипнотическое внушение;приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;интересный и разнообразный досуг;условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям;физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

* 1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в **таблице 12**.

**Таблица 12.** Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

* 1. Тренерская и судейская практика. Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения выстрела, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
	1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба указано в **таблице 13.**

**Таблица 13.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности  | 3 |
| Мышечная сила  | 2 |
| Вестибулярная устойчивость  | 3 |
| Выносливость  | 3 |
| Гибкость  | 2 |
| Координационные способности  | 3 |
| Телосложение  | 1 |
| Условные обозначения, использованные в таблице:3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1-незначительное влияние |

* 1. 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. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по Программе представлены в **таблицах 14, 15, 16.**

**Таблица 14.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 20 раз) |
| Отжимание от пола(не менее 12 раз) | Отжимание от пола(не менее 8 раз) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 2мин.00с) | Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 1мин.50с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 12 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 12 мин.00с) |
| Бег на 500 м(не более 3 мин.10с) | Бег на 500 м(не более 3 мин.20с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа(не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа(не менее 20 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее 7 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее 7 с) |

**Таблица 15.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 25 раз) |
| Отжимание от пола(не менее 15 раз) | Отжимание от пола(не менее 10 раз) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 2мин.50с) | Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 2мин.00с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 18 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 15 мин.00с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя(не менее 7 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя(не менее 5 мин.00с) |
| Бег на 1000 м(не более 7 мин.30с) | Бег на 1000 м(не более 7 мин.40с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа(не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа(не менее 18 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее 9 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее 9 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |

**Таблица 16.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и выдачи рекомендаций по их дальнейшей подготовке на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта пулевая стрельба

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 35 раз) |
| Отжимание от пола(не менее 18 раз) | Отжимание от пола(не менее 14 раз) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 3 мин.00с) | Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 2мин.30с) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.(время удержания не менее 30с) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.(время удержания не менее 30с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 25 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 20 мин.00с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя(не менее 10 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя(не менее 8 мин.00с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена(не менее 15 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена(не менее 12 мин.00с) |
| Бег на 1000 м(не более 7 мин.15с) | Бег на 1000 м(не более 7 мин.25с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа(не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа(не менее 28 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее 12 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее12 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Таблица 17.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта пулевая стрельба

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| 1 | 2 | 3 |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 40 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки(не менее 40 раз) |
| Отжимание от пола(не менее 20 раз) | Отжимание от пола(не менее 16 раз) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 2,5 мин. | Удержание пистолета в позе-изготовке(не менее 2мин.) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.(время удержания не менее 40с) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.(время удержания не менее 35с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 25 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа(не менее 20 мин.00с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя(не менее 8 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя(не менее 8 мин.00с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена(не менее 12 мин.00с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена(не менее 12 мин.00с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 повтора, время отдыха не более 3 мин.(время удержания не менее 10 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 повтора, время отдыха не более 3 мин.(время удержания не менее 10 мин.) |
| Бег на 1000 м(не более 7 мин.10с) | Бег на 1000 м(не более 7 мин.20с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа(не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа(не менее 30 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее 12 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее12 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

* 1. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

1. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта пулевая стрельба в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»:

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
8. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
10. Федорин В.Н. Общая и специальная подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие-Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК,2005.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.:ФиС, 2003
12. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена.
13. Джагмадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М.:Изд.Редакционно-издательского отдела РГАФК, 2003.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Стрелковый союз России [Электронный ресурс]. URL: shooting@shooting-russia.ru
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

\*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта пулевая стрельба, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ростовской области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.

Приложение № 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛЫ ПЛАНА | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ССМ |
| **ТЕОРИЯ** |
| 1. |  Физическая культура и спорт в России |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2. | Краткий обзор развития пулевой стрельбы в России и за рубежом. |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа. |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 6. | Основы техники в пулевой стрельбе. |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 7. | Методика выполнения выстрела. Баллистика |  |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 8. | Планирование спортивной тренировки. |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Психологическая подготовка |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Общая и специальная физическая подготовка. |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| 13. | Правила соревнований, их организация и проведение. |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 14. | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Зачетные требования по теоретической подготовке. |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ: | - | - | - | 10 | 10 | 12 | 15 | 20 | 30 |
| **ПРАКТИКА** |
| 1. | ОФП | 162 | 197 | 155 | 128 | 127 | 140 | 140 | 131 | 175 |
| 2. | СФП  | 103 | 140 | 154 | 217 | 218 | 281 | 262 | 243 | 291 |
| 3. | Техническая подготовка. | 40 | 116 | 139 | 218 | 218 | 421 | 440 | 449 | 772 |
| 4. | Тактическая подготовка | - | - | - | 10 | 11 | 20 | 20 | 20 | 50 |
| 5. | Психологическая подготовка | - | - | - | 11 | 10 | 15 | 12 | 16 | 22 |
| 6. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 10 | 15 | 26 | 26 | 41 | 41 | 51 | 110 |
| 7. | Контрольные соревнования | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 8. | Контрольно-переводные соревнования | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** | **1456** |
|  | Недельная нагрузка | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 28 |