

# ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА (044 000 1611Я)

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»

Юридический адрес: 600023, г. Владимир, мкр. Заглязьменский, ул. Восточная, д.2, тел.: 45-90-01.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Владимирского  
регионального отделения Стрелкового  
союза России по пулевой стрельбе  
А.Ю. Абрамов

«15» декабрь 20 18 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ВО  
«ДЮСШ по конному спорту»

Е.В. Горбунова

«15» декабрь 20 18 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 146);  
Рекомендована к реализации тренерским советом «15» декабрь 2018 г.  
Рассчитана на детей в возрасте от 10 лет.  
Срок реализации программы – 10 лет (может быть продлена за счет этапов СС и ВСМ без ограничений продолжительности)

Разработчик:

заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту» Дмитриева А.В.  
тренер по пулевой стрельбе Абрамов Д.А.

г. Владимир  
2018 год.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Методическая часть.
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Перечень информационного обеспечения.
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

### Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

#### 1.1. *Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.*

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пульей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в России определяется Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий. Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики. Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес-до 8кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада. Спусковой механизм чаще всего с ускорителем. Стандартные винтовки имеют существенные отличия: здесь отсутствует подставка, крюк затыльника, ускоритель спуска. Вес не должен превышать 5 кг. При выполнении стрельбы на дистанцию 300м используются стандартные крупнокалиберные винтовки. Из пневматической винтовки стреляют на дистанции 10 м. Диаметр “десятки” на мишени составляет всего 0,5 мм. Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела, внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. У стрелков существует такое понятие, как “отметка выстрела” - запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому виду памяти относится так называемая “мышечная

память”, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех, даже мельчайших, деталях столько раз, сколько потребуется. Соревнования по стрельбе эмоционально напряженны, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями. При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием. Во время занятий и соревнований у школьников воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Спортсмены-стрелки трудолюбивы, у них развито чувство коллективизма.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта пулевая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных спортсменов, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки спортсменов.

## ***ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПОНЯТИЯ***

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

***ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ*** - вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

***СПОРТ***— вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта пулевая стрельба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта пулевая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта пулевая стрельба допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренеров осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным порядком (Положением).

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Многолетний процесс подготовки по пулевой стрельбе от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на уровне МС—МСМК.

Программа построена согласно системе многолетней спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – весь комплекс учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

**Этапы спортивной подготовки** – логически завершенные последовательные части подготовки, реализуемые в ходе дополнительной образовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта;

- этап начальной подготовки
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего мастерства

При этом на

**этапе начальной подготовки** результатом освоения программы является;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

Этап начальной подготовки рассчитан на 2 года (группы НП-1 и НП-2), носит ознакомительно-оздоровительный характер. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в виде спорта на конкурсной основе при условии выполнения требований по общей физической подготовке. При досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

**На этапе тренировочном (спортивной специализации)** результатом освоения программы является;

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

На этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном

этапе (этапе спортивной специализации). На данном этапе учащиеся получают основные знания и навыки по пулевой стрельбе, определяется их специализация; тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма спортсмена, а так же освоение тактического мастерства; спортсмены принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы 3 – 1 спортивных разрядов.

Этап рассчитан на 4 года подготовки (группы от ТГ-1 до ТГ-4). Этап включает 2 периода:

- Период базовой подготовки
- Период спортивной специализации

В связи с тем, что достижение высоких результатов в пулевой стрельбе в большой степени зависит от психологической зрелости спортсмена, а так же от технического обеспечения, в случае невыполнения предъявляемых Программой требований учащимся может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

**этап совершенствования спортивного мастерства:** результатом освоения программы является

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

Этап рассчитан на 2 года подготовки, но может быть продлен на неограниченный срок. На этот этап зачисляются учащиеся, уже прошедшие подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта; обычно это лица, избравшие деятельность в области спорта в качестве профессиональной, нацеленные на поступление (или поступившие) в спортивные ВУЗы. Подготовка на данном этапе имеет целью дальнейшее совершенствование спортивных навыков, выступление в крупных соревнованиях Всероссийского и международного уровня, членство в сборной команде страны по избранному виду спорта.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, в т.ч. оснащение современным оборудованием, инвентарем, средствами восстановления, медицинского обеспечения.

**На этапе высшего спортивного мастерства:** результатом освоения программы является

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными задачами реализации Программы являются:

- гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья занимающихся;
- подготовка дисциплинированных, смелых, морально-волевых спортсменов, патриотов своей Родины;
- постоянное неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок при систематическом медицинском и ветеринарном контроле;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивных лошадей в сборные команды области, страны;
- подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, в т.ч. наличие мест для проведения тренировочного процесса, оснащение современным оборудованием, инвентарем, средствами восстановления, медицинского обеспечения.

## Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Таблица 1

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

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

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренеров осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным Положением. При комплектовании групп учитываются возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Количественный состав группы может формироваться из:

- лиц, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за одним тренером;
- лиц, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за разными тренерами;
- лиц, зачисленных на разные этапы спортивной подготовки и закрепленных за одним или разными тренерами. Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица 2

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

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                    | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                    | 1 год                              | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
|                    |                                    |            |  |                |   |                                     |

|  |         |         |         |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Общая физическая подготовка (%)                                  | 45 - 52 | 33 - 42 | 16 - 24 | 14 - 18 | 12 - 16 | 8 - 10  |
| Специальная физическая подготовка (%)                            | 28 - 36 | 30 - 38 | 30 - 36 | 25 - 32 | 18 - 23 | 12 - 15 |
| Техническая подготовка (%)                                       | 12 - 15 | 25 - 35 | 35 - 45 | 45 - 52 | 53 - 60 | 57 - 67 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)       | -       | -       | 3 - 5   | 4 - 6   | 4 - 7   | 5 - 8   |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2 - 4   | 2 - 4   | 3 - 5   | 5 - 7   | 6 - 8   | 8 - 11  |

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию силы, координационных способностей, выносливости.

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 3

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| 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                               |

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника соревнования 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 все- российской спортивной классификации, 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. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку направляются на спортивные соревнования в



соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### **2.4. режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов Таблица 4.

**Таблица 4**

#### **Перечень тренировочных сборов**

| N п/п   | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |  |                           | Оптимальное число участников сбора                              |
|---|---|---|---|--|---------------------------|---|
|   |   | Этап высшего спортивного мастерства   | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |   |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b> |   |   |   |  |                           |   |
| 1.1.  | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям             | 21  | 21  | 18   | -                         | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.  | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21  | 18  | 14   | -                         |   |
| 1.3.  | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям      | 18  | 18  | 14   | -                         |   |

|                                    |   |                                    |            |   |   |  |
|------------------------------------|---|------------------------------------|------------|---|---|--|
| 1.4.                               | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации   | 14                                 | 14         | 14  | - |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |   |                                    |            |   |   |  |
| 2.1.                               | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 18                                 | 18         | 14  | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                               | Восстановительные тренировочные сборы   | До 14 дней                         |            |   | - | Участники соревнований   |
| 2.3.                               | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | До 5 дней, но не более 2 раз в год |            |   | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4.                               | Тренировочные сборы в каникулярный период   | -                                  | -          | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год |   | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5.                               | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                  | До 60 дней |   | - | В соответствии с правилами приема  |

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно и фиксируется в Положении о приеме, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту».

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

### ***2.5. медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку***

#### ***Медицинские требования***

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта пулевая стрельба. Начиная с тренировочного этапа спортсмены проходят углубленные

медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. Тренерский состав обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

#### ***Возрастные требования.***

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе и указанных в Таблице № 1 настоящей Программы. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены по возрастному критерию.

#### ***Психофизические требования.***

Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Стрелок достигает высокого для себя результата на соревнованиях в том случае, если уровень его технического мастерства при выполнении выстрела достаточно высок, если он может управлять своими действиями в экстремальных условиях высокой конкуренции, но рекорды устанавливаются при гармоничном сочетании высокого технического мастерства и тонкой координации движений, уверенного поведения на огневом рубеже при оптимальном боевом состоянии. Это особенное психофизическое состояние спортсмена, когда соревновательное волнение слегка возбуждает нервную систему, обостряет восприятие мышечных ощущений своих действий с оружием, когда стрелок тонко реагирует на любые изменения, которые происходят в процессе стрельбы и соответственно корректирует свои действия.

Психофизические состояния, которые возникают у спортсменов в спортивной деятельности:

**Монотония** – означает однообразие. Она сопровождается чувством скуки, падением интереса к выполняемой работе. Различают три формы монотонии:

1) Неуверенность: Феномен «уверенность-неуверенность» характеризует процесс оценки ситуации, т. е. связан с информативной сферой психической деятельности, а не с эмоциональной. Причиной неуверенности являются новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи, недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха, а также неуспеха; борьба мотивов, например, хотения и долженствования. Неуверенность возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями. Такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью.

2) Утомление: Состояние утомления возникает при длительной и интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать необходимую интенсивность и качество работы. Одно из первых признаков утомления – это чувство усталости, которое затем сменяется чувством бессилия, понижение уверенности в собственных силах и возможности довести начатое дело до конца. Ухудшается внимание.

3) Переутомление: Очень негативное по последствиям состояние, требующее незамедлительного отдыха и восстановления сил.

**Страх.** Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха. Различается три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая форма – астеническая реакция – проявляется в оцепенении, дрожи. Вторая форма – паника. Третья форма – боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Поведение человека при различных формах страха различно. В сложных ситуациях влияние страха будет зависеть от характера доминирующей привычки, возникающей в данной ситуации.

**Тревожность.** Тревожность может возникать как в тренировочной деятельности, так и в предсоревновательной. Оно сопровождается: расстройством кожно-гармонических реакций, нарушением дыхательного цикла, замедленными двигательными действиями. Изучить состояния, возникающие у спортсменов в период тренировочной деятельности, можно с помощью наблюдения, анкеты и шкалирования.

Влияние способностей и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба определены в Таблице 5.

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

**Таблица 5**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**2.6. *нормативы предельных тренировочных нагрузок*** приведены в Таблице 6.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в пулевой стрельбе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его

психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

**Таблица 6**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю         | 4 - 6                              | 4 - 9      | 8 - 10   | 8 - 20         | 20 - 28                                       | 24 - 32                             |
| Количество тренировок в неделю    | 2 - 4                              | 2 - 4      | 2 - 6  | 3 - 12         | 5 - 12  | 6 - 12                              |
| Общее количество часов в год      | 208 - 312                          | 208 - 468  | 416 - 520  | 416 - 1040     | 1040 - 1456                                   | 1248 - 1664                         |
| Общее количество тренировок в год | 104 - 208                          | 104 - 208  | 104 - 312  | 156 - 624      | 60 - 624                                      | 312 - 624                           |

**2.7. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности** приведены в Таблице 3.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом

ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- подготовительные соревнования, основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

### ***2.8. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;***

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по пулевой стрельбе школа осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных школе на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Нормы по количеству оборудования, спортивного инвентаря и экипировке приведены в Таблицах 7, 8.

### ***2.9. требования к количественному и качественному составу групп подготовки;***

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

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе приведены в Таблице № 1.

### ***2.10. объем индивидуальной спортивной подготовки***

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Индивидуальная подготовка предполагает работу по индивидуальным планам.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по

индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

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

Индивидуальная подготовка может осуществляться в форме индивидуальных занятий с тренером, в форме дополнительных занятий с другими привлеченными специалистами, а так же в форме самостоятельной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки постепенно возрастает в зависимости от года подготовки.

Индивидуальное планирование подготовки основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов (в измеряемых величинах). Важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности занимающегося. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

#### Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле

Таблица 9

| п/п | Операция  | Организационно-методические указания  |
|-----|---|---|
| 1   | Определение главных соревнований                          | На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон                        |
| 2   | Выделение периодов и этапов подготовки                    | С учетом календаря соревнований и соблюдением специфических принципов спортивной подготовки |
| 3   | Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов) | Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов                            |
| 4   | Планирование тестирующих процедур                         | С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов   |
| 5   | Определение сроков учебно-тренировочных сборов            | Постановка задач, планирование сроков, место проведения                                     |
| 6   | Определение сроков комплексных обследований               | В соответствии с направленностью этапов подготовки  |
| 7   | Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц   | Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)                                |
| 8   | Планирование динамики                                     | Корректировка плана с учетом многолетней  |

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
|  | нагрузки в годичном цикле | динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена |
|--|---------------------------|---|

### **2.11. структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

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

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

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный. Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Основная задача соревновательного периода - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей



подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов. Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период.** Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

#### **Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д. Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;

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

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовительные средства.

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

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

### **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### ***3.1. рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;***

##### **Организационно-методические указания.**

Эффективность тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

**Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.** Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

**Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.** Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.** Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках

и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

**Ранжирование соревнований в годичном цикле.** Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

**Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.** При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

**Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.** На различных возрастных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-пулевиков.

При проведении занятий по пулевой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами группы проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности.

### **Общие требования безопасности при занятиях пулевой стрельбой:**

1. К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;

- при нарушении правил стрельбы.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.

2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.

3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.

4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

7. Получать патроны только на линии огня.

8. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера «Заряжай!».

9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

### **Требования безопасности по окончании занятий:**

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.

2. Чистку оружия произвести по указанию тренера в специальном месте.

3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.

4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренера.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Нормативы объема тренировочных нагрузок. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда. Соревновательные нагрузки являются составной частью общего объема тренировочных нагрузок и планируются ежегодно при разработке плана-графика часов, с учетом календаря соревнований.

### **3.3. Планирование спортивных результатов.**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

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

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

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

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

#### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

**Врачебно-педагогический контроль.** Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

**Психологический контроль.** Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в мед-ленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
- способность переносить тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной,

временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

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

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

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

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

**Врачебный контроль** – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

В начале XX столетия в спорте для повышения физической работоспособности, ускорения процессов восстановления, улучшения спортивных результатов стали широко применять различные стимулирующие препараты, включающие гормональные, фармакологические и физиологические, - так называемые допинги. Использование их не только создает неравные условия при спортивной борьбе, но и причиняет вред здоровью спортсмена в результате побочного действия, а иногда являются причиной летального исхода. Регулярное применение допингов, особенно гормональных препаратов, вызывает нарушение функций многих физиологических систем:

сердечно-сосудистой;

эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);

печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;

иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;

нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);

прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

Многие нарушения проявляются не сразу после использования допингов, а спустя 10-20 лет или в потомстве. Поэтому в 1967 г. МОК создал медицинскую комиссию (МК), которая определяет список запрещенных к использованию в спорте препаратов и ведет антидопинговую работу, организывает и проводит допингконтроль на наличие в организме спортсмена запрещенных препаратов. Каждый спортсмен, тренер, врач команды должен знать запрещенные к использованию препараты.



### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**

#### **Группы этапа начальной подготовки.**

##### **Теоретическая подготовка.**

- 1 Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
- 2 Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России.
- 3 Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
- 4 Меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в тире.
- 5 Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
- 6 Виды спортивного оружия.
- 7 Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
- 8 Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).
- 9 Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
- 10 Прицельные приспособления, виды, устройство.
- 11 Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
- 12 Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
- 13 Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
- 14 Осечки, причины, устранение.
- 15 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.
- 16 Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела» - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
- 17 Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
- 18 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
- 19 Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
- 20 Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
- 22 Правила соревнований:
  - обязанности и права участника соревнований;
  - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
  - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя»;
  - общие требования к изготовкам: для стрельбы из спортивного пистолета;
  - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

##### **Практические занятия.**

- 1 Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений обще- физической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
- 2 Выполнение упражнений специальной физической направленности.
- 3 Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: - подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; - подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; - прицеливание с диоптрическим прицелом; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»).
- 4 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
- 5 Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
- 6 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8 Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность.

9 Расчет и внесение поправок.

10 Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

11 Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы).

12 Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы).

13 Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревнованиях.

14 Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

15 Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

***Тренировочный этап 1-го года подготовки.***

***Теоретическая подготовка.***

1 Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.

2 Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».

3 Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

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

5 Марки патронов и пневматических пульек.

6 Осечки, причины, устранение (повторение).

7 Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматических (группы винтовочников, пистолетчиков).

10 Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).

11 Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).

12 Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).

13 Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».

14 Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

15 Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».

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

17 Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.

18 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

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

20 Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

21 Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора.

22 Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-7, МВ-4, ВП-4, ВП-2 (винтовка), ПП-2, ПП-1, МП-3, МП-4 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

### ***Практические занятия.***

1 Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки. Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2 Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

3 Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; - дыхание - управление спуском (плавность, «неожиданность»), автономность).

4 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5 Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния).

7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8 Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение».

9 Расчет и внесение поправок между сериями.

10 Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

11 Тактическая и психологическая подготовка.

12 Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

13 Сдача контрольно-переводных нормативов.

14 Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

15 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней.

### ***Тренировочный этап 2-го года подготовки.***

#### ***Теоретическая подготовка 1.***

Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта..

2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

4. Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

5. Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической.

6. Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический.

7. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

8. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.

10. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).

11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

12. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

13. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).

14. Утомление и восстановительные мероприятия.

15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

16. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), ПП-2, ПП-3, МП-5, МП-6.

#### ***Практические занятия.***

1 Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2 Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.

3 Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4 Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5 Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6 «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

7 Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

8 Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

9 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

10 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

11 Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

12 Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

13 Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени.

14 Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

15 Tактическая и психологическая подготовка.

16 Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

17 Сдача контрольно-переводных нормативов.

18 Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

19 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

### ***Тренировочный этап 3-го года подготовки.***

#### ***Теоретическая подготовка.***

1 Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП.

2 Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня.

3 Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.

4 Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.

5 Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей

6 Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей.

7 Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели.

8 Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».

9 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.

10 Проверка и уточнение понимания терминов: «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», «встреча выстрела», «ожиданно-неожиданный выстрел», «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела», координирование удержания позы, изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

11 Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).

12 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

13 Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.

14 Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).

15 Утомление и восстановительные мероприятия.

16 Самоконтроль, его цель, необходимость.

17 Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.

18 Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), ПП-2, ПП-3, МП-5, МП-6 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора.

19 Правила выполнения финалов.

#### ***Практические занятия.***

1 Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.

2 Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

3 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки.

6 Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».

7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

8 Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

9 Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

10 Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

11 Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени.

12 Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

13 Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

14 Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

15 Тактическая и психологическая подготовка.

16 Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

17 Сдача контрольно-переводных нормативов.

18 Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

19 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

***Тренировочный этап 4-го года подготовки.***

***Теоретическая подготовка.***

1 Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.

2 Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, juniоров

3 Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах.

4 Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль.

5 Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).

6 Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.

7 Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения.

8 Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений).

9 Уточнение знаний сути понятий: «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», «встреча выстрела», «ожиданно-неожиданный выстрел», «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела», координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)

10 Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).

11 Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

12 Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции.

13 Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.

14 Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.

15 Самоконтроль, необходимость ведения дневника.

16 Принципы построения тренировочного занятия.

17 Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему.

18 Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.

19 Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений).

20 Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка); МП-8, МП-6, МП-5, ПП-3, ПП-2 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

#### ***Практические занятия.***

1 Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2 Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности.

3 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6 Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».

7 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

8 Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

9 Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

10 Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.

11 Освоение альтернативных способов управления спуском.

12 Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

13 Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.

14 Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени.

15 Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

16 Тактическая и психологическая подготовка.

17 Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

18 Сдача контрольно-переводных нормативов.

19 Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

20 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства.***

##### ***Теоретическая подготовка.***

1 Организация государственного руководства физической культурой и спортом.

2 Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх.

3 Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, правил поведения в тирах.

4 Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.

5 Характеристика, основные части новых моделей оружия.

6 Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).

7 Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).

8 Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией; - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; - ознакомление с комплексным методом саморегуляции.

9 Углубление знаний по вопросам: показатели общего состояния спортсмена; - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - анализ результатов самоконтроля, выводы, -при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

10 Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.

11 Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.

12 Учет восстановительных процессов при организации тренировочного процесса.

13 Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.

14 Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

15 Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.

16 Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

17 Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-6, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), МП-5, МП-8, МП-6, МП-8, ПП-3 (пистолет), обязанности судьи-стажера линии мишени.

### ***Практические занятия.***

1 Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.

2 Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.

3 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6 Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

7 Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

8 Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

9 Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».



10 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

11 Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска.

12 Дальнейшее совершенствование двигательных представлений идеомоторика).

13 Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

14 Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.

15 Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.

16 Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.

17 Составление плана тренировочного занятия.

18 Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

19 Тактическая и психологическая подготовка.

20 Участие в соревнованиях.

21 Инструкторская практика.

22 Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

***Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства.***

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно

наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомы и усвоены. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и само-регуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для стрелка - мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;

- мышление - процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;

- чувства или эмоции - переживание человеком отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;

- воля - ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;

- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

- навыки, их формирование; привычки;

- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими - важнейшая задача воспитания характера;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования «практические занятия». Стрелкам этапа высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статической) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

### **3.6. Организация психологической подготовки спортсменов.**

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности – стрелок осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

**Волевая подготовка** – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого- педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов-пулевиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

## *План работы по психологической подготовке*

| № п/п | Содержание подготовки   | Частные задачи   |
|-------|---|--|
| 1     | Морально-этическое воспитание   | Воспитание дисциплинированности и организованности   |
|       |   | Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований  |
| 2     | Волевая подготовка  | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств  |
| 3     | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий                                   | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия             |
| 4     | Совершенствование интеллектуальных качеств  | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума   |
|       |   | Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.  |
|       |   | Развитие творческого мышления.   |
| 5     | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания   |
|       |   | Развитие выдержки и самообладания  |
| 6     | Настройка на выполнение соревновательной деятельности   | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения  |
|       |   | Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование  |
| 7     | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний   | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

### ***3.7. Планы применения восстановительных средств.***

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

#### ***Педагогические средства восстановления:***

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

#### ***Психологические средства восстановления:***

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

### ***Медико-биологические средства восстановления:***

#### ***гигиенические средства:***

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

#### ***Физиотерапевтические средства:***

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

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

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

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

### ***3.8. Планы антидопинговых мероприятий.***

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер, таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с

применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда, приносимого допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

#### ***План антидопинговых мероприятий***

|   | Мероприятие   | срок           | исполнители                     |
|---|---|----------------|---------------------------------|
| 1 | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»   | В течение года | Тренеры (тренеры-преподаватели) |
| 2 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:<br>- Всемирный антидопинговый кодекс<br>- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте<br>- Антидопинговые правила ФИС<br>- Запрещенный список препаратов | В течение года | Тренеры (тренеры-преподаватели) |
| 3 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:<br>- Общероссийские допинговые правила<br>- запрещенный список   | В течение года | Тренеры (тренеры-преподаватели) |
| 4 | Проведение викторины «Знание юными спортсменами   | В течение года | Тренеры                         |

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| антидопинговых правил» | (тренеры-преподаватели) |
|------------------------|-------------------------|

### ***3.9. Планы инструкторской и судейской практики***

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 10-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

#### ***на этапе начальной подготовки:***

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

#### ***на тренировочном этапе:***

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия.

#### ***на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

***Знание правил соревнований*** - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на



территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования». Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

***План судейской подготовки спортсменов:***

***на этапе начальной подготовки***

- шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера;

***на тренировочном этапе***

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

## **Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### ***4.1. критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба.***

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба приведено выше, в Таблице 5.

Как видно из приведенной таблицы, из физических данных для спортсмена-стрелка являются наиболее значимыми вестибулярная устойчивость, координационные способности и скоростные способности.

Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Для определения исходного уровня подготовленности и контроля ее динамики используются следующие упражнения:

***на этапе начальной подготовки:***

- удержание пистолета в позе-изготовке;
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа;
- бег 1 километр;
- подъем туловища из положения лежа;
- кистевая динамометрия; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами;
- прыжки со скакалкой без остановки;

***на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- удержание пистолета в позе-изготовке;
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа;
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя;
- бег 500 / 1000 метров; - подъем туловища из положения лежа;
- кистевая динамометрия;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки со скакалкой без остановки;

***на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- удержание пистолета в позе-изготовке;
- удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 / 30 с, отдых не более 1 мин.;
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа;
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя;
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена;
- бег 500 / 1000 метров;
- подъем туловища из положения лежа;
- кистевая динамометрия;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

***4.2. требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;***

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

#### 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.

Перевод на каждый следующий этап подготовки возможен только при освоении программы предыдущего этапа в полном объеме. Контроль уровня освоения программы проводится в виде выполнения тестов в конце соответствующего этапа подготовки. В случае освоения этапа подготовки не в полном объеме по решению тренерского совета учащемуся может быть предложено повторное обучение на том же этапе.

### ***4.3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.***

#### **4.3.1. Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля**

Видами контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической, теоретической подготовки являются текущий, итоговый, оперативный контроль.

**Текущий контроль** – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений спортсменов при освоении программ спортивной подготовки по видам спорта в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий.

Цель текущего контроля – определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;
- определение эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата;
  - уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- Формами текущего контроля являются:
- контрольные тренировки;
  - соревнования;
  - контрольные тесты по ОФП и СФП;
  - теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

**Итоговый контроль (тестирование)** осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годового цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировок.

Результаты итогового контроля служат критериями при переводе спортсменов на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении спортсменов из ЦСП. Задачи итогового контроля:

- определение фактического уровня подготовленности спортсменов по каждому разделу программы подготовки;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по пулевой стрельбе и стендовой стрельбе;
- перевод спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

Формы итогового контроля:

- контрольные переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов);

- тестирование в форме собеседования по теоретической подготовке (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения, избранного вида спорта);

- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) – выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях. Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года при подведении итогов освоения спортсменами программ спортивной подготовки.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

#### 4.3.2. контрольно-переводные нормативы по этапам и годам подготовки

Зачисление спортсменов на этапы подготовки осуществляется исключительно при условии выполнения ими всех нормативов, определенный Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба. При этом итоговый контроль для предыдущего этапа является выполнением нормативов для зачисления на последующий этап подготовки.

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

Таблица 10

|              | Юноши  | Девушки  |
|--------------|--|--|
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке<br>(не менее 1 мин)                   | Удержание пистолета в позе-изготовке<br>(не менее 50 с)                    |
|              | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа<br>(не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа<br>(не менее 10 мин) |
|              | Бег 1 км<br>(не более 6 мин 30 с)  | Бег 1 км<br>(не более 6 мин 50 с)  |
| Сила         | Подъем туловища из положения лежа<br>(не менее 20 раз)                     | Подъем туловища из положения лежа<br>(не менее 15 раз)                     |
|              | Кистевая динамометрия<br>(не менее 14,7 кг)                                | Кистевая динамометрия<br>(не менее 11,8 кг)                                |
|              | Сгибание и разгибание рук в упоре  | Сгибание и разгибание рук в упоре  |

|                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
|                             | лежа<br>(не менее 12 раз)  | лежа<br>(не менее 8 раз)   |
| Гибкость                    | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)                                | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)                                |

Тестирование проводится перед зачислением детей в ДЮСШ в порядке и сроки согласно Положению о приеме, переводе, отчислении детей, обучающихся в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту». Результаты тестирования заносятся в ведомость.

При подведении итогов успешно сдавшими считаются лица, полностью выполнившие все упражнения не ниже указанного норматива.

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

**Таблица 11**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши   | Девушки   |
| Выносливость                    | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин) |
|                                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)  |
|                                 | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)                   | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)              |
|                                 | Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)  | Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)   |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)                |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)                     | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)                     |
|                                 | Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)                                | Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)                                |
| Координационные способности     | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)                     | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)                     |
| Спортивный разряд               | Третий спортивный разряд  |   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

**Таблица 12**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)      |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|                                 | Юноши                               | Девушки                             |
| Выносливость                    | Удержание винтовки в позе-изготовке | Удержание винтовки в позе-изготовке |

|                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
|                             | для стрельбы лежа<br>(не менее 25 мин)   | для стрельбы лежа<br>(не менее 20 мин)   |
|                             | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя<br>(не менее 10 мин)                     | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя<br>(не менее 8 мин)                      |
|                             | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена<br>(не менее 15 мин)                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена<br>(не менее 12 мин)                 |
|                             | Удержание пистолета в позе-изготовке<br>(не менее 2 мин)                                       | Удержание пистолета в позе-изготовке<br>(не менее 1 мин 30 с)                                  |
|                             | Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин<br>(не менее 10 раз) | Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин<br>(не менее 10 раз) |
|                             | Бег 1000 м<br>(не более 4 мин 30 с)  | Бег 500 м<br>(не более 2 мин 45 с)   |
| Сила                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 20 раз)                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 14 раз)                                    |
|                             | Подъем туловища из положения лежа<br>(не менее 32 раз)   | Подъем туловища из положения лежа<br>(не менее 28 раз)   |
|                             | Кистевая динамометрия<br>(не менее 26,5 кг)  | Кистевая динамометрия<br>(не менее 23,5 кг)  |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки<br>(не менее 35 раз)   | Прыжки со скакалкой без остановки<br>(не менее 35 раз)   |
| Техническое мастерство      | Обязательная техническая программа*  |  |
| Спортивный разряд           | Кандидат в мастера спорта  |  |

Тестирование проводится в конце соответствующего этапа подготовки в порядке и сроки согласно Положению о приеме, переводе, отчислении детей, обучающихся в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту». Техническое мастерство оценивается в зависимости от специализации (по группам). По результатам тестирования оформляется ведомость.

**\*Упражнения для оценки технического мастерства**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Винтовочная группа</b>         |  |
| Изготовка для стрельбы «лежа»     | Выполнение упражнения МВ-9 (малокалиберная винтовка, 60 зачетных выстрелов по мишени №7, дистанция 50 метров) по условиям соревнований                   |
| Изготовка для стрельбы «с колена» | Выполнение упражнения МВ-5 (малокалиберная винтовка 20 зачетных выстрелов по мишени №7, дистанция 50 метров) по условиям соревнований                    |
| Изготовка для стрельбы «стоя»     | Выполнение упражнения МВ-5 (малокалиберная винтовка 20 зачетных выстрелов по мишени №7, дистанция 50 метров) по условиям соревнований                    |
|                                   | Выполнение упражнения ВП-4 (пневматическая винтовка 40 зачетных выстрелов по мишени № 8, дистанция 10 метров) по условиям соревнований                   |
| <b>Пистолетная группа</b>         |  |
| Стандартный пистолет              | Выполнение упражнения МП-4 (малокалиберный пистолет 30 зачетных выстрелов по мишени №4, неподвижна мишень, дистанция 25 метров) по условиям соревнований |
|                                   | Выполнение упражнения МП-2 (малокалиберный пистолет 30   |

|  |  |
|--|--|
|  | зачетных выстрелов по мишени №5, появляющаяся мишень, дистанция 25 метров) по условиям соревнований  |
| Пневматический пистолет                    | Выполнение упражнения ПП-2 (пневматический пистолет, 40 зачетных выстрелов по мишени № 9 дистанция 10 метров) по условиям соревнований                     |
| Произвольный пистолет                      | Выполнение упражнения МП-3 (малокалиберный пистолет, 30 зачетных выстрелов по мишени №4 дистанция 50 метров) по условиям соревнований                      |
| Стандартный пистолет (скоростная стрельба) | Выполнение упражнения МП-7 (малокалиберный пистолет 30 зачетных выстрелов по мишени №5, появляющиеся мишени, дистанция 25 метров) по условиям соревнований |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства\***

**Таблица 13**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Мужчины  | Женщины  |
| Выносливость                    | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)  |
|                                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)   | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)   |
|                                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)  | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)  |
|                                 | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с)   | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)  |
|                                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое) |
|                                 | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)                   | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)                   |
|                                 | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)   | Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)  |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)   |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)  | Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)  |
| Координационные способности     | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)  | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)  |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа   |  |
| Спортивное звание               | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса   |  |

Перевод спортсменов на следующий год подготовки внутри этапа подготовки

осуществляется по результатам текущего контроля (сдачи переводных нормативов). При этом в случае неполного выполнения спортсменом переводных нормативов допустимо индивидуальное рассмотрение вопроса о его переводе на следующий год подготовки тренерским советом школы. По решению тренерского совета спортсмен может быть переведен на следующий год, оставлен повторно в группе того же года подготовки либо отчислен.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  | НП-1                      |         | НП-2  |         |
|---------------------------------|---|---------------------------|---------|-------|---------|
|                                 |   | юноши                     | девушки | юноши | девушки |
| выносливость                    | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин. сек.) | 12.00                     | 10.00   | 16.00 | 13.00   |
|                                 | Удержание пистолета в позе-изготовке                              | 1.00                      | 0.5     | 1.15  | 1.00    |
|                                 | Бег 1000 метров (мин. сек.)                                       | 6.30                      | 6.50    | 6.00  | 6.30    |
| сила                            | Подъем туловища из положения лежа (раз)                           | 20                        | 15      | 21    | 16      |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)          | 12                        | 8       | 13    | 9       |
|                                 | Кистевая динамометрия   | 14.7                      | 11.8    | 16.5  | 14.5    |
| гибкость                        | Наклон вперед с выпрямленными ногами                              | Касание пола пальцами рук |         |       |         |
| Координационные способности     | Прыжки со скакалкой (раз)   | 20                        | 20      | 22    | 22      |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИКОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения   | ТГ-1 |      | ТГ-2 |      | ТГ-3 |      | ТГ-4 |      |
|---------------------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                 |  | м    | д    | м    | д    | м    | д    | м    | д    |
| выносливость                    | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа* (мин. сек.) | 18.0 | 15.0 | 20.0 | 16.0 | 22.0 | 17.0 | 24.0 | 18.0 |
|                                 | Удержание пистолета в позе-изготовке* (мин. сек.)                  | 2.00 | 1.30 | 2.00 | 1.30 | 2.00 | 1.30 | 2.00 | 1.30 |
|                                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя* (мин. сек.) | 7.00 | 5.00 | 7.30 | 5.50 | 8.00 | 6.00 | 9.00 | 7.00 |
|                                 | Бег 1000 метров (мин. сек.)  | 4,5  |      | 4,45 |      | 4,40 |      | 4,35 |      |
|                                 | Бег 500метров (мин. сек.)  |      | 3,20 |      | 3,10 |      | 3,00 |      | 3,50 |
| сила                            | Подъем туловища из положения лежа (раз)                            | 22   | 18   | 25   | 20   | 28   | 24   | 30   | 26   |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)           | 15   | 10   | 16   | 11   | 17   | 12   | 18   | 13   |
|                                 | Кистевая динамометрия  | 18.4 | 15.7 | 20,2 | 18,0 | 22,5 | 20,2 | 24,5 | 22   |
| Координационные способности     | Прыжки со скакалкой (раз)  | 25   | 25   | 27   | 27   | 30   | 30   | 33   | 33   |
| Выполнение спортивного разряда  |  | 3    |      |      |      | 2    |      |      |      |

\*в соответствии с выбранной дисциплиной – видом оружия

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИКОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  | норматив |         |
|---------------------------------|---|----------|---------|
|                                 |   | юноши    | девушки |
| выносливость                    | Удержание винтовки в позе-изготовке для <b>стрельбы лежа*</b> (мин. сек.)     | 25       | 20      |
|                                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для <b>стрельбы стоя*</b> (мин. сек.)     | 10       | 8       |
|                                 | Удержание винтовки в позе-изготовке для <b>стрельбы с колена*</b> (мин. сек.) | 15       | 12      |
|                                 | Удержание <b>пистолета</b> в позе-изготовке* (мин. сек.)                      | 2,00     | 1,30    |
|                                 | Удержание пистолета в позе-изготовке* в течение 30с.,                         | 10 раз   |         |



|                             |  |              |              |
|-----------------------------|--|--------------|--------------|
|                             | отдых не более 1 мин. (раз)  |              |              |
|                             | Удержание пистолета в позе-изготовке* в течение 25с.,<br>отдых не более 1 мин. (раз) |              | 10 раз       |
|                             | Бег 1000 метров (мин. сек.)  | 4,30         | -            |
|                             | Бег 500метров (мин. сек.)  | -            | 2,45         |
| сила                        | Подъем туловища из положения лежа (раз)  | 32           | 28           |
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)                             | 20           | 14           |
|                             | Кистевая динамометрия  | 26,5         | 23,5         |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой (раз)  | 35           | 35           |
| Техническая программа       |  | ПП-3<br>ВП-6 | ПП-2<br>ВП-4 |
| Спортивный разряд           | Кандидат в мастера спорта  |              |              |

Оценка технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится в виде контрольной стрельбы

| Дисциплины<br>пулевой стрельбы | винтовка                    |                             | пистолет |      |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|------|
|                                | ВП-6                        | ВП-4                        | ПП-3     | ПП-2 |
| Юноши                          | 578<br>600 с учетом десятых |                             | 565      |      |
| девушки                        |                             | 380<br>400 с учетом десятых |          | 370  |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИКОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое<br>физической<br>качество | Контрольные упражнения  | норматив       |               |
|---------------------------------------|---|----------------|---------------|
|                                       |   | юноши          | девушки       |
| выносливость                          | Удержание винтовки в позе-изготовке для <b>стрельбы лежа*</b><br>(мин. сек.)                        | 25             | 20            |
|                                       | Удержание винтовки в позе-изготовке для <b>стрельбы стоя*</b><br>(мин. сек.)                        | 10             | 8             |
|                                       | Удержание винтовки в позе-изготовке для <b>стрельбы с колена*</b><br>(мин. сек.)                    | 15             | 12            |
|                                       | Удержание <b>пистолета</b> в позе-изготовке* (мин. сек)   | 2,30           | 2,00          |
|                                       | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2<br>упражнения с перерывами не более 3 мин. | 10 мин каждое  |               |
|                                       | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с<br>перерывами не более 1 мин.                 | 40 сек. каждое |               |
|                                       | Бег 1000 метров (мин. сек.)   | 3,50           |               |
|                                       | Бег 500метров (мин. сек.)   |                | 2,15          |
| сила                                  | Подъем туловища из положения лежа (раз)   | 35             | 30            |
|                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)  | 20             | 16            |
| Координационные способности           | Прыжки со скакалкой (раз)   | 40             | 40            |
| Техническая программа                 |   | ПП-3,<br>ВП-6  | ПП-2,<br>ВП-4 |
| Звание не ниже                        | Мастер спорта   |                |               |

Оценка технической подготовки на этапе высшего мастерства проводится в виде контрольной стрельбы.

| Дисциплины<br>пулевой стрельбы | винтовка                    |                             | пистолет |      |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|------|
|                                | ВП-6                        | ВП-4                        | ПП-3     | ПП-2 |
| Юноши                          | 588<br>610 с учетом десятых |                             | 578      |      |
| девушки                        |                             | 389<br>408 с учетом десятых |          | 377  |

**4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.**

**комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности:**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение (далее - и.п.) – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки: 1. Касание пола бёдрами.

2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Поднимание туловища из положения лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами. И.п. – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).

2) Отсутствие касания лопатками мата.

3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

**Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1) Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).

2) Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. – стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены. При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.

2. Фиксация результата пальцами одной руки.

3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком «-», ниже (касание пола пальцами или ладонями) – знаком «+».

**Кистевая динамометрия** (для оценки силы мышц сгибателей-разгибателей кисти).

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

**Бег на 1000/ 500 метров** (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу. Критерием служит время бега.

**комплексы контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовленности:**

**Удержание винтовки в позе изготовки стоя.**

И.п. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу.

Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

**Удержание пистолета в позе-изготовке** (с этапа ССМ - 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.)

И.п. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа.**

Винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 – 30 см.) 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 – 20градусов ) 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 – 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя** (с этапа совершенствования спортивного мастерства - 2 повтора, время отдыха не более 3 мин.).

Ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); левая рука – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав 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; голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, что- бы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании

головы, находясь в естественном напряжении; позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий. Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена. 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 – 120 градусов, локоть левой руки упирается 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. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость 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 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, мышцы шеи находятся в естественном напряжении.

Критерием оценки нормативов на удержание винтовки и пистолета служит время удержания позы изготовки.

*Контроль технико-тактической подготовленности* осуществляется в виде контрольных стрельб, а так же по результатам участия в соревнованиях.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. – М.; ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М, Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
6. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДО- СААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорттуризма от 16.04.2010г. №361.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
14. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка- спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

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

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

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

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

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

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

Международные официальные спортивные организации:

[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая ор-

ганизация) Международные официальные стрелковые организации:

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

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

Сайты национальных федераций:

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

<http://www.shooting.by/> – Белорусский стрелковый союз

<http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины

Региональные официальные организации:

<http://kst.avo.ru/> – Департамент по физической культуре и спорту администрации

Владимирской области;

<http://www.ufkis33.ru> – Управление по физической культуре и спорту администрации

Владимирской области.

Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.abc sport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

<http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок»

**5.4. План физкультурных мероприятий** и спортивных мероприятий формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Владимирской области и г. Владимира ежегодно.