

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского совета  
ГБУ СШОР №3  
Калининского района  
Протокол № 07/18 от 04.05.2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ СШОР №3  
Калининского района  
**Д.В. Васильев**  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.



Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва №3 Калининского района Санкт-Петербурга

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 35

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург  
2018

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (приказ Минспорта России от 19.01.2018 г. №35).

Программа направлена на обеспечение единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта пулевая стрельба в СШОР №3 Калининского района (далее Учреждение) и планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта.

Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта пулевая стрельба на различных этапах многолетней подготовки.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки стрелков Учреждения и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

### 1.1. Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба - Олимпийский вид спорта, в котором 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 и стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

При прохождении спортивной подготовки в Учреждении стрелки используют пневматическое оружие – винтовки и пистолеты (ПП, ВП).

### 1.2. Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер код спортивной дисциплины						
Пулевая стрельба	044 000 16 11 Я	ВП-10 винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов лежа	044	001	1	8	1	1	Я
		ВП-30 винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044	002	1	8	1	1	Я
		ВП-40 винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044	052	1	8	1	1	С
		ВП-60 винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044	003	1	6	1	1	С
		ВП-40+40 винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстр.стоя, пара смешанная	044	004	1	6	1	1	А
		ПП-20 пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	044	029	1	8	1	1	Я
		ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044	030	1	6	1	1	С

	ПП- 60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044	031	1	6	1	1	А
	ПП-40+40 пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, пара смешанная							

Система спортивной подготовки в пулевой стрельбе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач с учетом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности занимающихся пулевой стрельбой в детском, юношеском и юниорском возрастах.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки**

Организации тренировочного процесса и построение системы многолетней подготовки осуществляются на основе основных методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;
- строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности занимающихся:

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятий спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства пловцов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность,

совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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

Результаты реализации Программы.

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.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

### **1.5. Требования к условиям реализации Программы, к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре Учреждения и иным условиям**

Деятельность Учреждения направлена на обеспечение и соблюдение требований условий реализации Программы по пулевой стрельбе, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к кадрам.

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тира;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
НП	2	9	8
ТСС	4	11	6
ССМ	Без ограничений	13	3
ВСМ	Без ограничений	14	1

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТСС		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 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 и психологическая подготовка	-	-	3-5	4-6	4-7	5-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТСС		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	-	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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Начиная с групп начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

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

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

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

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

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

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося по программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года подготовки - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года подготовки и в тренировочных группах до двух лет - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 16 и более часов в неделю и при двухразовых тренировках в день - 4-х часов.

В Учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, а также дисциплиной вида спорта пулевая стрельба;
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);



- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с Календарным планом соревнований и годовыми тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годичные тренировочные планы рассчитаны на 52 недели спортивной подготовки, включающие групповые занятия, тренировки по индивидуальным планам, участие в тренировочных сборах, восстановительные мероприятия, активный отдых.

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

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

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом Учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте Учреждения.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку**

Зачисление в Учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения формы 086-у или положительного заключения врачебно-физкультурного диспансера. \*

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий. \*\*

Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

В процессе освоения программы спортивной подготовки медицинскими работниками Учреждения проводятся текущие медицинские наблюдения за спортсменами и врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами.

Выполнение рекомендаций медицинского персонала Учреждения по итогам указанных мероприятий обязательно для выполнения спортсменами и тренерами. \*\*\*

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом Учреждения, врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

\* письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх

\*\* п.5 приложения к приказу Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

\*\*\* п.17 р.3 приказа Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

Многолетняя подготовка спортсменов планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, гетерохронности и ступенчатым характером развития функций и систем организма в возрастной эволюции, доступности физических нагрузок лиц, проходящих спортивную подготовку.

В условиях тренировочного процесса, который связан со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена, поэтому необходимо соблюдать следующие требования:

- соблюдать возрастные нормативы начала занятия спортом и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников.
- разделять спортсменов на группы по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- соблюдать принципы регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- чередовать нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющие разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- не допускать перенос особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми; преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.
- контролировать снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

## 2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		ТСС		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	28-32
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	4-5	6-14	6-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1456-1664
Общее кол-во тренировок в год	156	156	156-208	208-260	312-728	312-728

## 2.7. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	ТСС	ССМ	ВСМ	

1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к межд.соревнованиям	-	18	21	21	Определяется Учреждением
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всерос.соревн.	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным сорев. субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физ. подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется Учреждением
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного мед.обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап спорт. специализации		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	ресурс эксплуатации	кол-во	ресурс эксплуатации	кол-во	ресурс эксплуатации	кол-во	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
3.	Стрелковый компьютерный тренажер	штук	на занимающегося	0,085	5 лет	од	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
Для спортивных дисциплин: ВП, ПП											
4.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
5.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
6.	Пневматические Пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	8 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
7.	Мишени	штук	на занимающегося	1 600	-	2 400	“	3 200	-	4000	-
8.	Мишени	штук	на занимающегося	800	-	1 200	-	1 600	-	2 000	-
9.	Мишени	штук	на занимающегося	1 200	-	1 800	-	2 400	-	3 000	-

## 2.9. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на заним-ся	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на заним-ся	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Куртка стрелковая	штук	на заним-ся	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Наушники-антифоны	пар	на заним-ся	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на заним-ся	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4
6.	Перчатки стрелковые (винтовочные)	пар	на заним-ся	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ											
7.	Ремень стрелковый	штук	на заним-ся	-	-	1	5	1	5	1	5

## 2.10. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Наушники-антифоны	пар	16
2.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
Для спортивных дисциплин: ПВ			
3.	Ремень стрелковый	штук	16

### 2.11. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп для занятий пулевой стрельбой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3
Этап высшего спортивного мастерства	1

### 2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам, имеющим разряд КМС и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д.

Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

-нагрузка в предыдущих занятиях;

- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

### 2.13. Структура годичного цикла, название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разрабатываются на основе календарной линейки с делением года на месяцы, недели.

Строятся на традиционном выделении в годичном цикле подготовительных, соревновательных и переходных периодов подготовки и выделении в них мезоциклов (этапов). Типичным для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП и СФП, освоения техники.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования техники, стабилизации результатов, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации – участия в них.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

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.

**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.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировочные занятия проводят в тире или в спортивном в форме тренировки по общепринятой схеме.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику выполнения выстрела из пневматического оружия. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят в начале или в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (зрительно-моторных реакций, координацию движений, силовой выносливости, статической выносливости, внимания, чувство баланса) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие стрелков.

Эффективность тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий.

Строгое следование основным принципам построения тренировки - необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности.

Важнейшая 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, накоплением знаний о тактических решениях и опыт их практического применения.

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координации, 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.

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.

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.

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 психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

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. Оно может быть и положительным, и отрицательным.

Это видно на приведенных ниже примерах.

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность исполнения уже освоенных технических действий.

И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Совершенствуя в первой части тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени № 4, по технике, менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно.

А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия - выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого тренировочного занятия бывает более значительным.

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.

### ***Требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований***

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования и правила:

- Выполнять все действия только по указанию тренера.
- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.
- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.
- Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- Получать патроны только на линии огня.
- Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»
- Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.
- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

- После окончания стрельбы разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.
- Чистку оружия проводить по указанию тренера в специальном месте.
- Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
- Соблюдать порядок выдачи патронов на тренировках и на соревнованиях, вести учет их расходования.
- Соблюдать правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований.

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств - дисциплинированность необходимы стрелку не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием. Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять. Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение. Необходимо привести два-три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу. Стрельба - спорт повышенного риска. Травматизм в стрелковом спорте страшен по своим последствиям.

На первом занятии следует назвать два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Винтовка должна быть с открытым затвором». Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. 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. Закончить занятие следует изложением требований к занимающимся: дисциплинированность, умение слушать объяснения не отвлекаясь, не разговаривать с посторонним, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать без уважительных причин тренировки. На первом занятии каждого нового тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний. 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.

### **3.2. Планирование процесса спортивной подготовки**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых

тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

### Годовой тренировочный план спортивной подготовки

№ п/п	Вид подготовки	НП		ТСС				ССМ		ВСМ
		НП-1	НП-2	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ССМ-1	ССМ-2,3	ВСМ
1	Общая физическая подготовка	160	178	133	151	160	175	174	204	174
2	Специальная физическая подготовка	98	160	205	209	226	253	252	300	224
3	Техническая подготовка	46	116	248	302	360	510	678	790	998
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка			18	36	40	46	70	80	102
5	Соревнования, инструкторская и судейская практика	8	14	20	30	46	56	74	82	166
6	Медицинское обследование	2 раз в год вне сетки часов								
7	Восстановительные мероприятия	в течение тренировочного процесса								
8	Безопасность тренировочного процесса	инструктаж перед ТЗ вне сетки часов								
	<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Тематические годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами. Такой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы.

В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

План всегда должен носить целеустремленный характер.

В планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

### **3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля**

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсменов;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

#### Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **3.4. Программный материал на этапах спортивной подготовки**

## II этап начальной подготовки

### *Теоретические занятия*

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 обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части винтовки (все группы).
8. Характеристика, основные части пистолета (группы пистолетчиков).
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: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
16. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;  
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;  
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);  
- «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. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
21. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
21. 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» - группы винтовочников;  
- для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной мишеням;  
- условия выполнения упражнения ВП-20,30  
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

### *Практические занятия*

- I. Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце - тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:  
- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,  
- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,  
- прицеливание с диоптрическим прицелом,  
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),  
- дыхание.
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.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)

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

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

13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

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.

### **ТСС 1,2-го года спортивной подготовки**

#### ***Теоретические занятия***

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.

2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки». Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

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

4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов, отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

5. Марки патронов и пневматических пулек.

6. Осечки, причины, устранение (повторение)

7. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической (группы винтовочников).

8. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, пневматический (повторение).

9. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний). Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

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

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

12. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

13. Уточнение понимания сути явлений:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при «затаивании» дыхания («параллельность работ»).

14. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.

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

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

17. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия.

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

19. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений (винтовка), (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

### ***Практические занятия***

1. Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и 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 подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
- освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»;
- освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;
- освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4;
- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность);
- дыхание.

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 сохранения 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 полных 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. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.
12. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на «линии мишеней».

### **ТСС 3, 4 года спортивной подготовки**

#### ***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, велосипед.
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 винтовки пневматической.
6. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени.
7. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени
8. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.
9. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
10. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
12. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
13. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
14. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
15. Практические стрельбы:
  - на укороченных дистанциях;
  - по белому листу и мишени (периодически)
16. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
  - выполнение упражнений по условиям соревнований;
  - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).



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

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

### **ССМ этап спортивного совершенствования мастерства**

В группах спортивного совершенствования мастерства и 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). С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

#### ***Теоретические занятия***

1. Цели и задачи СШОР при подготовке стрелков. Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту.

2. Развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования Всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх.

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

5. Характеристика, основные части винтовок пневматических моделей.

6. Характеристика, основные части пистолетов пневматических моделей.

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

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

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

10. Проверка и уточнение понимания терминов:

- «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 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. Переключение и концентрация внимания; чувства или эмоции.

14. Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая

характеристика).

15. Утомление и восстановительные мероприятия. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.

16. Самоконтроль, его цель, необходимость ведения дневника.

17. Принципы построения тренировочного занятия.

18. 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.

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

20. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.

21. Правила финальных соревнований (общие положения)

### ***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, велосипед (самостоятельно).

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

3. Развитие и совершенствование силовой и статической выносливости.

4. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

5. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

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

7. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4.

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

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

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

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

14. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

15. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)

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

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

18. Контроль спортивной подготовленности:

стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

выполнение упражнений по условиям соревнований;

квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

19. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

20. 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; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

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

### **ВСМ этап 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).

#### ***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, велосипед, плавание (самостоятельно).
2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшая 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 умения концентрировать и удерживать внимание на сохранение стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
9. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль сохранения рабочего состояния).
10. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
11. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
12. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
13. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
14. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
15. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени.
16. Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.
17. Составление плана тренировочных занятий (самостоятельно).
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; сообщение 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, линии огня, КОР, информатора.

### **3.5. Использование тренажера «СКАТТ» для обучения и совершенствования техники выполнения выстрела**

СКАТТ – это электронный стрелковый тренажер, предназначенный для обучения стрельбе из различных типов оружия, позволяющий имитировать стрельбу на дистанции от 5 до 1000 метров.

В настоящее время производятся тренажеры и аксессуары для пулевой стрельбы из пистолета и винтовки, для биатлона, стрельбы по движущейся мишени, стрельбы из арбалета, лука и с макетом гранатомета.

В отличие от устройств, дающих возможность лишь регистрировать пробой на мишени, СКАТТ фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания (то есть перемещение оружия относительно мишени) с очень высокой точностью регистрации перемещения точки прицеливания (менее 0,1 мм на 10 м).

Траектория отображается на экране компьютера.

Анализ траектории позволяет понять полученный результат выстрела, выявить ошибки, допущенные в процессе прицеливания и обработке спуска.

Для использования тренажера стрелок закрепляет на стволе оружия оптический датчик, который постоянно следит за перемещениями оружия относительно мишени. Синхронно с прицеливанием на экране компьютера отображается траектория перемещения оружия на фоне мишени.

Момент регистрации выстрела фиксируется на экране пробойной.

Использование тренажера СКАТТ в значительной степени позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы:

- упрощает подбор оптимальных изготовок в винтовочных упражнениях;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок - оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметке (оценке) выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела, концентрируя свое внимание при их совершенствовании;
- использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора (селекции) выявить перспективных спортсменов и определить им специализацию в дисциплинах (винтовка или пистолет), видах оружия (малокалиберное или пневматическое) и стрелковых упражнениях.

При анализе общей устойчивости оружия можно выделить два компонента: величину пульсации и устойчивость оружия между ударами сердца.

На данном изображении желтым цветом выделен отрезок траектории в момент удара сердца, он показывает величину пульсации, а синим цветом - пауза между сердечными сокращениями.

Улучшение этих двух показателей и является целью совершенствования устойчивости оружия.

Пульсирующие колебания в такт с ударами сердца передаются на оружие и значительно ухудшают устойчивость.

Для снижения этого влияния изготовка совершенствуется.

При необходимости в пределах Правил спортивных соревнований изменяется положение

подвижных частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, а также подбирается по размеру и удобству специальная экипировка: стрелковая рукавица, куртка, брюки, ботинки.

■ Seal! Solution - [Practice [Бобкова Марина 2/4/98 4:08:58 pm]:2]



Добившись минимальных значений пульсации, стрелок переходит к тренировке устойчивости «между ударами сердца». Задача эта более трудная, чем уменьшение пульсации, так как устойчивость «между ударами сердца» достигается многочасовыми тренировками.

Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела. Учитывая, что в удержании оружия участвует большое количество мышц, стрелок должен уметь не просто контролировать какие-то отдельные группы мышц частей тела, а весь комплекс мышц, участвующих в удержании «позы-изготовки» и нажмие на спусковой крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обрeтать устойчивое равновесие системы «стрелок- оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере СКАТТ и измеряется в течение последней секунды перед выстрелом. Этот показатель можно охарактеризовать как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше этот показатель, тем лучше устойчивость. Изучая траекторию колебания оружия в точке прицеливания за 0,2 секунды до выстрела, можно судить о том, произошел ли выстрел в фазе движения или в фазе относительной устойчивости. Инструментом определения устойчивости является параметр «L», который показывает, с какой скоростью и амплитудой перемещается траектория колебания оружия по мишени. Измеряется параметр «L» в мм /сек. Средний показатель перемещения траектории у сильнейших стрелков колеблется от 20 до 35 мм /сек.

Используя данные параметры, можно упростить и ускорить процесс

совершенствования правильного выполнения выстрела и его отдельных элементов: техники совершенствования мышечных ощущений в изготовке, позволяющих достичь оптимальной устойчивости оружия, точности прицеливания, своевременного нажима на спусковой крючок, восприятия отдачи оружия и отметки (оценки) выстрела.

Тренажер СКАТТ дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов - улучшает эффективность тренировочного процесса.

Тренажеры доказали свою эффективность за время их использования спортсменами России и других стран и специальными подразделениями.

### **3.6. Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовки**

При планировании тренировочного процесса 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.

#### **Морально-волевая подготовка**

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является *воспитание моральных сторон личности* спортсмена, включающая формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

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.

Ученики тренеров, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовка стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

### **Психологическая подготовка**

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представление, внимание (его виды и свойства), память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции. Каковы их значения, роль и влияние на деятельность человека. Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;

- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является *достижение состояния готовности к соревнованиям*, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера - подготовить ученика к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан *самостоятельно* оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, *исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения*.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер должен строить многолетний тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая учащимся общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.



Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на тренировочных занятиях и соревнованиях. По возможности следует привлекать специалистов-психологов к проведению таких занятий со спортсменами групп спортивного совершенствования (третий год обучения) и высшего спортивного мастерства.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

*словесные воздействия:*

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
  - переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
  - самоубеждение, направленное на успокоение:  
«Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
  - самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;
- приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:*
- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
  - регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
  - последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
  - чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
  - успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

*словесные воздействия:*

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
  - настройка на использование своих технических и физических возможностей;
  - создание представлений о преимуществах над соперниками;
  - мысли о высокой ответственности за результат выступления;
  - самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;
- приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:*
- использование «тонизирующих» движений;
  - регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
  - использование элементов разминки;
  - возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального

состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

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.

### **Тактическая подготовка**

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной). Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психо-функционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

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

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы.

Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те

действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск».

Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность - психологическую готовность спортсмена к выступлению.

**Объективные факторы** изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих при разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

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

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена.

Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания.

Большое внимание и много время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

### **3.7. Применение восстановительных средств и мероприятий**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

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 годовичного 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, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 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.

Неправильно методически 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.

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе.

При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

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

После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

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. Восстановительные мероприятия

Методы восстановления	В период тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Тренировочные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интервал отдыха</li> <li>- подбор упражнений на восстановление</li> <li>- вариативность средств</li> <li>- психомоторная тренировка</li> <li>- психологические беседы</li> <li>- использование психологических приемов во время соревнований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- время отдыха между занятиями</li> <li>- сон</li> <li>- аутотренинг</li> <li>- ландшафтотерапия (прогулки по местности)</li> <li>- использование одежды по погоде</li> <li>- купание в ванне с морской водой, в озере, речке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- время отдыха между занятиями</li> <li>- сон, аутотренинг</li> <li>- ландшафтотерапия (прогулки по местности)</li> <li>- использование одежды по погоде</li> <li>- купание в ванне с морской водой, в озере, речке</li> <li>- культурное мероприятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование нагрузки и отдыха</li> <li>- сеансы психотерапии</li> <li>- учет индивидуальных потребностей</li> <li>- купание в ванне с морской водой, в озере, речке</li> <li>- культурное мероприятие</li> </ul>

Физио-терапевтические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вибромассаж</li> <li>- тонизирующий массаж</li> <li>- восстановительный массаж</li> <li>- самомассаж</li> <li>- электростимуляция</li> <li>- биомеханическая стимуляция мышц</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительный массаж</li> <li>- тонизирующий массаж</li> <li>- электросон</li> <li>- ванны – хвойная, йодобромная и др.</li> <li>- аэроионизация воздуха</li> <li>- все виды душа</li> <li>- сауна</li> <li>- баня с веником</li> <li>- общий массаж</li> <li>- ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительный массаж</li> <li>- тонизирующий массаж</li> <li>- электросон</li> <li>- ванны – хвойная, йодобромная и др.</li> <li>- аэроионизация воздуха</li> <li>- все виды душа</li> <li>- сауна</li> <li>- баня с веником</li> <li>- общий массаж</li> <li>- ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сауна</li> <li>- баня с веником</li> <li>- общий массаж</li> <li>- ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)</li> <li>- массаж с растирками, согревающими мазями</li> <li>- физиотерапевтические процедуры по назначению врача</li> </ul>
Питание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные напитки</li> <li>- специальное питание</li> <li>- отвар содержащий белки (бульоны)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углеводное насыщение (укол, капельница)</li> <li>- углеводное питание и напитки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- питание соразмерно нагрузке</li> <li>- кислородный коктейль с прополисом</li> <li>- белковое питание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медикаментозные средства</li> <li>- прием витаминов по индивидуальной схеме</li> </ul>

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов

Для соблюдения антидопинговой политики и в целях проведения профилактической работы по антидопингу спортсмены и ответственные за спортивную подготовку должны:

- знать требования антидопинговой политики, ознакомиться с основами Всемирного антидопингового кодекса и соблюдать антидопинговые правила в процессе спортивной подготовки;
- создавать в коллективе атмосферу нетерпимости к допингу;
- внедрять в тренировочный процесс методику формирования знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- способствовать осознанию актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать формированию нравственных качеств, овладению знаниями и

- навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности;
- внедрять проведение спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
  - владеть основам фармакологического обеспечения в спорте информацией о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
  - обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

***Перечень действующих нормативных документов в сфере антидопинговой политики***

1. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА.
3. Международный стандарт по терапевтическому использованию.
4. Международный стандарт для тестирования.
5. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 30 ноября 2016 г. № 1232.
8. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 9 августа 2016 г. № 947.
9. Приказ Министерства спорта РФ «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации» от 23 июля 2009 г. № 544.
10. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка проведения обязательного допингового контроля» от 13 мая 2009 г. № 293.
11. Федеральный закон от 22.11.2016 № 392-ФЗ "О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)"

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещённых средств и методов	сентябрь	Директор Учреждения
2	Составление и утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга и запрещённых средств и методов	сентябрь	Директор, зам. директора по СР врач Учреждения
3	Организация и проведение бесед и лекций для спортсменов по актуальным вопросам антидопинга	в течение трен. года	Врач Учреждения
4	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах «Допинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Правовые аспекты антидопинговой деятельности»	сентябрь, февраль	Зам. директора по СР
5	Беседы тренеров с родителями по антидопинговой направленности	2 раза в год	Тренеры
6	Размещение на сайте учреждения материалов по антидопинговой политике	в начале трен. года	Зам. директора по СР

7	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами (для ССМ, ВСМ)	при поступлении и	Тренеры
8	Проведение инструктажа спортсменам по антидопинговому законодательству	в начале трен. года	Тренеры
9	Участие в научно-практических конференциях и семинарах по антидопинговой тематике	по назначению	Зам. директора по СР

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на уже начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

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 и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих.

По мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также привлекать помощников.

В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения.

Такой спортсмен становится рядом с тренером, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися.

В дальнейшем, когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 10-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начальной подготовки.

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

в группах начального 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;

в тренировочных группах

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;



- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год подготовки), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера (2-ой год подготовки);
- уметь показывать изготровки 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;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

#### в группах спортивного совершенствования и высшего 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 тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам любого уровня.

Статья 5.1.1. действующих 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.

Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, знать их.

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. Теоретическое изучение и даже заучивание требований Правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

В Правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях.

Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им Правил допускает нарушение.

При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований.

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.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований.

Стрелки группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

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

С целью формирования контингента занимающихся на этапах спортивной подготовки используется система контроля, определяющая перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

##### **4.1. Критерии оценки уровня спортивной подготовки**

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Критерии оценки применяются с учетом возраста спортсмена, этапа подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

##### **4.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при прохождении спортивной подготовки.

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:3 - значительное влияние;2 - среднее влияние;1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

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

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

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.

В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

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

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности спортсмена к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;

- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

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

#### 4.3. Контрольные нормативы

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (в конце года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямлен.ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжок со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжок со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание пистолета 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)		
<b>Обязательная техническая программа</b>					
Техническое мастерство	Использование тренажера Scatt 1. Процент нахождения в абстрактной десятке: не менее 60% (пистолет), не менее 75% (винтовка) 2. Длина траектории: не более 180 мм (пистолет), не более 17 мм (винтовка)				
Спортивный разряд	Т(СС) - 1	Т(СС) - 2	Т(СС) - 3	Т(СС) - 4	Т(СС) - 5
	1 юн	3	2	1	1/КМС

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке не менее 1 мин 30 с
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координационные	Прыжки со скакалкой без	Прыжки со скакалкой без

способности	остановки (не менее 35 раз)	остановки (не менее 35 раз)
Обязательная техническая программа		
Техническое мастерство	<p style="text-align: center;">Использование тренажера Scatt</p> <p>1. Процент нахождения в абстрактной десятке: не менее 70% (пистолет), не менее 80 % (винтовка)</p> <p>2. Длина траектории: не более 140 мм (пистолет), не более 15 мм (винтовка)</p>	
Спортивный разряд	КМС	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 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 пистолета в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание пистолета 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 40 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)
Обязательная техническая программа		
Техническое мастерство	<p style="text-align: center;">Использование тренажера Scatt</p> <p>1. Процент нахождения в абстрактной десятке: не менее 70% (пистолет), не менее 85% (винтовка)</p> <p>2. Длина траектории: не более 140 мм (пистолет), не более 16 мм (винтовка)</p>	
Спортивное звание	МС, МСМК	

#### **4.4. Виды контроля на этапах спортивной подготовки**

На этапах спортивной подготовки применяются врачебный контроль, контроль уровня общей и специальной физической подготовленности, контрольные испытания по уровню спортивных результатов.

**Контроль состояния** здоровья включает в себя:

- ежегодное углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

(Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 54)

**Контроль уровня общей и специальной физической подготовки** осуществляется в форме сдачи нормативов.

Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП по виду спорта и проводятся в конце тренировочного года в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки.

Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует уровень общей физической, специальной, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении при проведении контрольно-переводных нормативов не допускается.

**Контроль уровня спортивно-технической подготовки** (испытания по уровню спортивных результатов) проводятся в форме контрольных стартов и соревнований в течение всего спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки.

*Контрольные старты* (классификационные и отборочные соревнования, тесты) проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов занимающихся и отбора на предстоящие соревнования.

Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

*Соревнования* на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях.

**Контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов** – в соответствии с требованиями и ЕВСК и программы спортивной подготовки по виду спорта.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении контрольных стартов и соревнований допускается и является важным условием наглядной демонстрации уровня и динамики результатов спортивной подготовки в текущий период.

**Контроль выполнения** годового тренировочного плана и объем освоения материала программы спортивной подготовки отражаются в «Журнале учета групповых занятий».

Перевод занимающихся на следующий тренировочный год этапа спортивной подготовки производится при положительной динамике результатов соревнований, выполнении разрядных требований, контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоения объема программного материала и при наличии медицинского допуска.

Перевод занимающихся на следующий тренировочный год этапа спортивной подготовки производится при положительной динамике результатов соревнований, выполнении разрядных требований, контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоения объема программного материала и при наличии медицинского допуска.

Требования к уровню мастерства спортсменов:

- перевод на этапах начальной подготовки осуществляется по результатам нормативов общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа и года подготовки;
- на **тренировочные этапы спортивной специализации** переводятся спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа и года подготовки, при условии положительной динамики спортивных результатов;
- на этап совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие или подтвердившие разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- на этап высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие или подтвердившие требования спортивного звания не ниже "Мастер спорта России".

Спортсмены, не выполнившие требования для перевода на следующий этап подготовки, могут быть оставлены решением тренерского совета на повторно, но не более 1 года на том же этапе спортивной подготовки.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
- Артамонов М. Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.
- Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
- Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
- Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
- Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
- Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
- Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК - М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
- Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
- Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
- Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе - М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
- Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. - Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
- Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации - Минск.: БТИФК, 1992.
- Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:
- Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
- Роль представлений в формировании двигательных навыков - Л., 1957.



- Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
- Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М, Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1977.
- Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова - М.: 1997.
- Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка- спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>
- Стрелковый союз России <http://shooting-russia.ru/>
- <http://shooting-russia.ru/library/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>
- 

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://www.fizkult-ura.ru/video/strelba/film>
- <http://shooting-russia.ru/gallery/#type=video>

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

- Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
- Артамонов М.... Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.
- Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
- Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
- Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
- Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
- Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК - М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
- Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
- Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.

- Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
- Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М, Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1977.
- Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. - М.: ЗАО «Спорт Академ Пресс», 2000.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

- <http://www.fizkult-ura.ru/video/strelba/film>
- <http://shooting-russia.ru/gallery/#type=video>

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>
- Стрелковый союз России <http://shooting-russia.ru/>
- <http://shooting-russia.ru/library/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>